

CENTRO ADOLFO SUÁREZ



**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE
ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS
DEMENCIAS DE FUENGIROLA-MIJAS COSTA**

INDICE

Información general.....	002
Departamento de Psicología.....	016
Departamento de Enfermería.....	031
Departamento de Fisioterapia	038
Departamento de Terapia Ocupacional.....	054
Departamento de Trabajo Social	079
Memoria de Actividades – Junta Directiva	093

INFORMACIÓN GENERAL



FACHADA DEL CENTRO ADOLFO SUÁREZ

El Centro Adolfo Suárez es donde se vienen desarrollando y proporcionando las diferentes actividades y recursos dirigidos tanto a personas enfermas como a familiares y es la sede societaria de:

“ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE FUENGIROLA-MIJAS COSTA”

El Centro está ubicado en una parcela cedida por el Ayuntamiento de Fuengirola en el Barrio de Los Pacos y su domicilio social es:

A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa situada en Calle Agustina de Aragón, 5, 29640 de Fuengirola (Málaga).

A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa está instalada en un edificio de una superficie construida de aproximadamente 1.713.82 metros repartidos en 2 plantas sobre rasante y 1 bajo rasante, dividido en varias salas tales como:

PLANTA SÓTANO

Esta planta ha tenido algunos cambios durante el 2019, se han instalado en los baños de hombres y mujeres del gimnasio separadores para los habitáculos de las duchas.

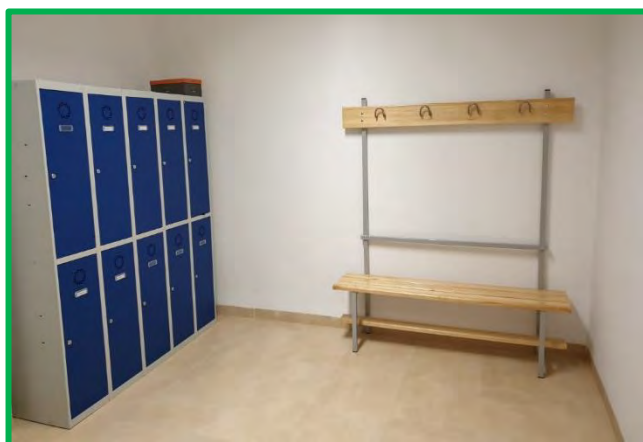
SALA DE REHABILITACIÓN Y FISIOTERAPIA.



Espacio habilitado para los ejercicios de Psicomotricidad, Rehabilitación y Pilates Terapéutico, ya que está equipado con material nuevo y a la última. Dentro de la sala hay dos baños adaptados tanto para hombres como para mujeres.

VESTUARIOS.

En esta planta también están los vestuarios del personal del centro.



Junto a los vestuarios podemos encontrar los baños de personal para hombres y mujeres, estos baños están equipados con ducha.

SALÓN DE ACTOS.

En el Salón de Actos del Centro se celebran diversos talleres y acontecimientos. Uno de nuestros voluntarios, Serafín, de “Ritmo y Diversión” viene de forma periódica, con su equipo de sonido, para poner su música y su karaoke a nuestras personas usuarias. También se celebran charlas formativas y de divulgación y celebramos en este espacio distintas efemérides tales como el Día de San Valentín, el cambio de las estaciones, la Fiesta de FERIA...



ALMACÉN DE MATERIAL ORTOPÉDICO.

En ocasiones recibimos material ortopédico como donación, sillas de ruedas, andadores, muletas...

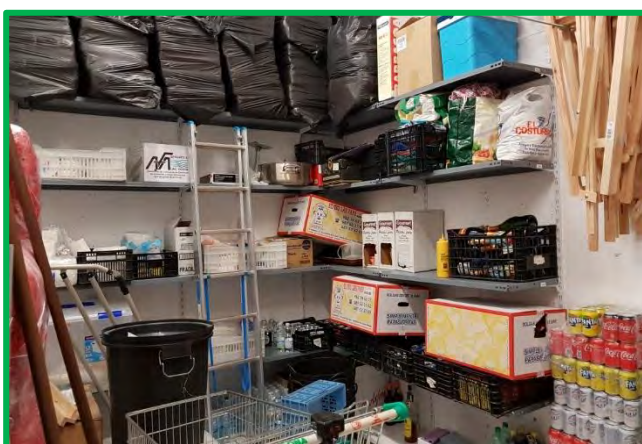
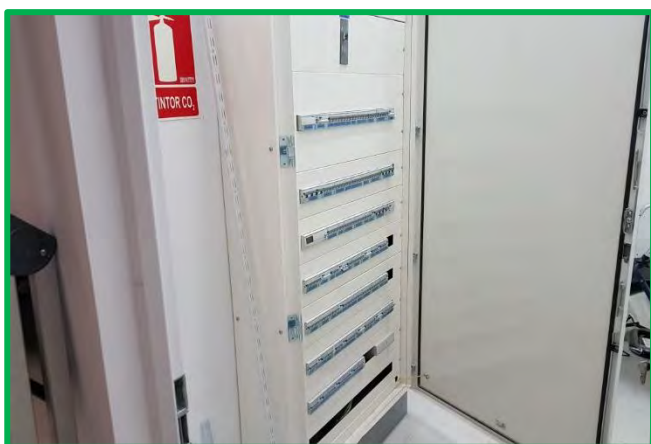
Este material está disponible para su prestación a cualquier familiar o persona asociada que lo pueda necesitar.

El Departamento de Fisioterapia es el responsable de administrar este equipamiento para las personas usuarias que lo precisen dentro del centro, mientras que el Departamento de Trabajo Social coordina las ayudas técnicas y las prestaciones a los/as socios/as colaboradores.



LAVANDERÍA.

Actualmente el servicio de lavandería lo tenemos contratado con una empresa externa para el grueso de ropa de cama del Respiro Familiar y Residencia, sin embargo, los baberos del comedor y, en situaciones puntuales, las mudas de las personas usuarias se lavan en el centro. Contamos con dos lavadoras y dos secadoras además de una pileta para lavar a mano.

**CUARTO DE HIDRO, DEPÓSITOS, CUARTO DE LUCES Y ALMACÉN DE EVENTOS.**

En el hall de la planta sótano también se realizan diversas actividades y talleres por parte de los/as terapeutas ocupacionales, tales como el Taller de Animales, el circuito y la Wii-Terapia.



PLANTA BAJA

La Planta Baja alberga el Taller 2 y el Taller 3 de Psicoestimulación. También podemos encontrar los Departamentos de Enfermería, Psicología, Administración y la Dirección del Centro. En esta planta se encuentran los accesos al edificio, uno en la parte delantera y otro en la parte trasera por donde llegan las personas usuarias del Servicio de Transporte al centro. El comedor, la cocina, la despensa y la biblioteca también se encuentran en esta planta.

ENTRADA Y RECIBIDOR.



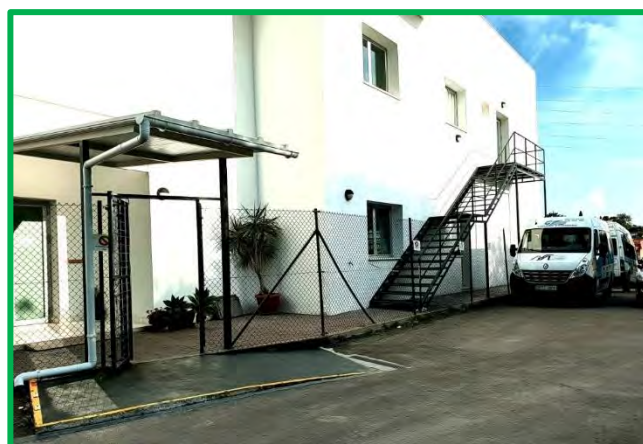
ENTRADA TRASERA Y MUELLE TRANSPORTE.

Esta entrada está especialmente adaptada para personas con movilidad reducida y es por donde entran y salen las personas usuarias del Servicio de Transporte.

Este servicio actualmente cuenta con tres furgonetas que realizan en total 6 turnos de ida al centro por la mañana, 4 turnos de vuelta a casa al mediodía y 2 turnos de vuelta a casa durante la tarde.

Una de las tres furgonetas cuenta con 2 plazas adaptadas por turno lo que hace un total de 6 plazas diarias.

Para facilitar el acceso a este servicio los conductores dejan a cada una de las personas usuarias en su casa.

SERVICIO DE TRANSPORTE**HUERTO.**

En el huerto tenemos plantados algunos árboles frutales (mangos, limoneros, papayos...) que ya están dando frutos para que nuestros/as usuarios/as pueden disfrutar cuando es la temporada.

A parte de los árboles frutales se han plantado algunas especies que pueden proporcionar una buena zona de sombra durante los días de calor del verano para el disfrute de las personas usuarias.



Francisco Gálvez
Martínez
(Conductor)



Antonio J. Mejías
Rodríguez
(Conductor)

BIBLIOTECA Y SALA DE DESCANSO.

En esta parte de la planta baja nuestras personas usuarias hacen un descanso después del almuerzo para más tarde incorporarse nuevamente a los talleres.

Esta zona también dispone de una biblioteca nutrida con algunas donaciones para fomentar un saludable hábito de lectura y relajación dentro de la actividad cotidiana del centro.

**COMEDOR.**

Para el servicio de comedor hacemos uso de una empresa de catering externa especializada en menús para personas con diabetes, hipertensión, intolerancias alimentarias, etc... Actualmente son 40 las personas usuarias que hacen uso de este servicio y entran en 2 turnos distintos, el primero a las 13:15 horas y el segundo a las 14:15 horas. La empresa de catering ofrece menús distintos para el verano y el invierno.

**COCINA Y DESPENSA.**

A pesar de que el Centro hace uso actualmente de un servicio de catering externo para los menús del comedor, la cocina está totalmente equipada y operativa. Dispone de lavavajillas, plancha, horno, fregaderos y pequeños electrodomésticos para el día a día del centro.



Junto a la cocina podemos encontrar la despensa, donde vamos almacenando los alimentos que usamos a diario como leche, galletas, zumos, etc...

Frente a la despensa disponemos de un espacio donde tenemos 4 neveras y 2 congeladores donde almacenamos los menús manteniendo su frescura y conservación de forma óptima.



TALLER 2 DE PSICOESTIMULACIÓN.

En este Taller trabajan las personas usuarias que se encuentran en una fase moderada de la enfermedad. Este taller cuenta con su propio baño adaptado con ducha integrada.



Maite Sánchez
Izquierdo
(T. Ocupacional)

TALLER 3 DE PSICOESTIMULACIÓN.

Este Taller alberga a las personas usuarias en fase avanzada de la enfermedad. Les procuramos un espacio diáfano ante la necesidad que tienen para deambular y cuenta con sillones especiales de descanso. Al igual que el Taller 2, también cuenta con su propio baño adaptado y ducha.



Auxi Domínguez
Pérez
(T. Ocupacional)

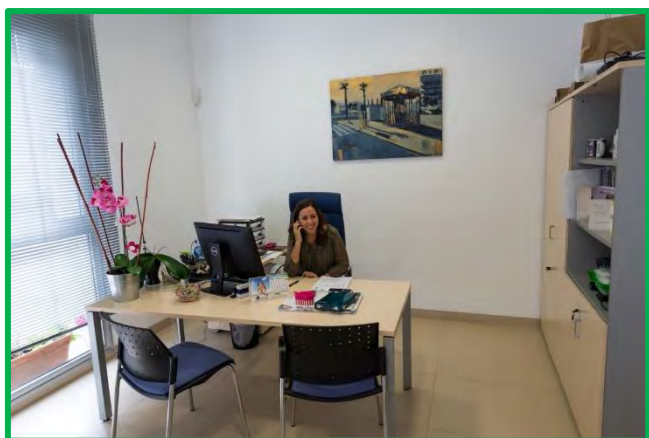


Miriam Gutiérrez
Castro
(T. Ocupacional)



DIRECCIÓN DEL CENTRO.

La Directora del Centro es la encargada de velar por el buen funcionamiento del mismo y es por ello que coordina a todos los departamentos y trabajadores, tanto los que están en plantilla como el personal externo. Hace también de enlace directo con la Junta Directiva de la Asociación en lo que a la actividad diaria del centro se refiere.



Rocío Segovia
Lebrón
(Directora)

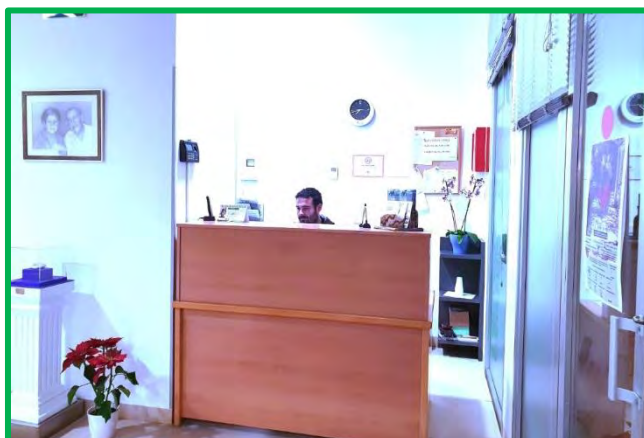
ADMINISTRACIÓN, COMUNICACIÓN Y REDES.



Jorge Iván Gil
Suárez
(Administrativo)

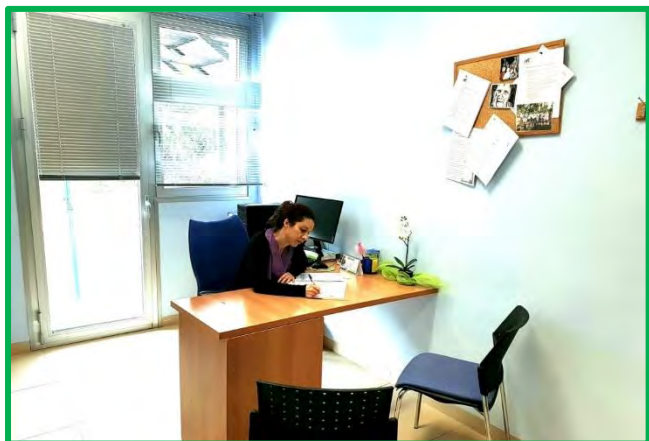


Trinidad Piña
Moreno
(Administrativa)



PSICOLOGÍA.

Actualmente el centro cuenta con dos psicólogas en plantilla y otra como personal externo. Este departamento se encarga de, entre otras cosas, realizar las valoraciones con el fin de estimar el deterioro cognitivo de las personas usuarias y de planear una estrategia apoyada en las terapias y actividades diarias del centro para frenar en la medida de lo posible dicho deterioro.



Raquel Clavijo
López
(Psicóloga)



Sonia Buil
Martínez
(Psicóloga)



Carlota
Wiehoff
Psicóloga

ENFERMERÍA.

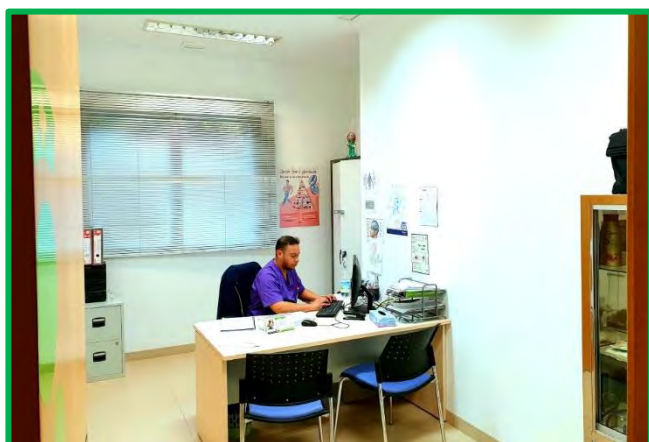
El enfermero del centro es el responsable del seguimiento médico de las personas usuarias del centro. Se encarga también de la dosificación y administración farmacológica así como de las curas diarias. Está a cargo también de coordinar al personal sanitario del centro y de la planificación de los menús del comedor.



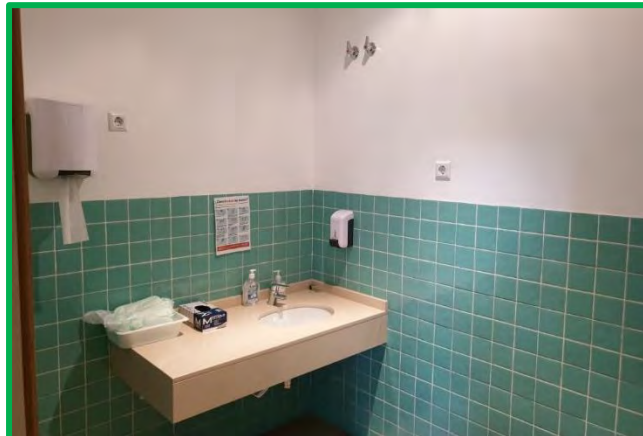
Patricia Rguez.
Barroso
(Enfermera)



Julián Rojas
Tamayo
(Enfermero)



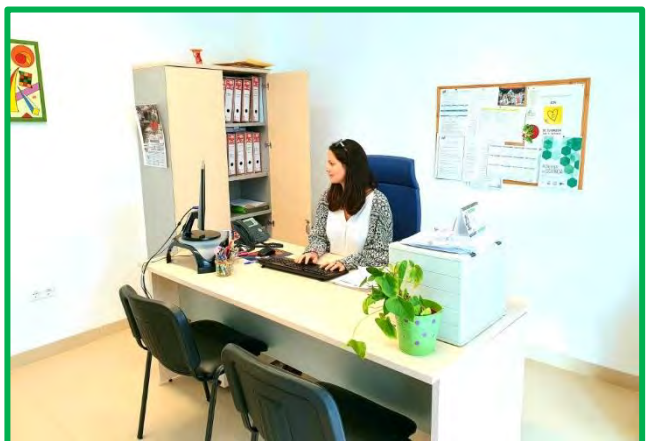
Además en esta planta contamos con 6 baños, 4 de ellos adaptados. Como medida de ahorro energético durante 2018 se instalaron sensores de movimiento en todos los baños del centro.



PLANTA ALTA

TRABAJO SOCIAL.

El Departamento de Trabajo Social se encarga de hacer de primer contacto con las personas interesadas en recibir información y de valorar la situación socio-económica de las familias que acuden al Centro. Además entre algunas de sus funciones está la de solicitar las ayudas o subvenciones a las que pueda optar la Asociación y de realizar los trámites documentales para la justificación de las mismas. Durante el 2019, para cubrir la excedencia de nuestra Trabajadora social, África Fontcuberta, tuvimos en plantilla a Belén Miranda y Adela Salinas.



África Fontcuberta
Ramírez
(T. Social)



M^a Belén Miranda
Baeza
(T. Social)



Adela Salinas Pérez
(T. Social)

TALLER 0 DE PSICOESTIMULACIÓN.

En este Taller trabajan las personas usuarias que están aún sin diagnóstico o con un deterioro muy leve de sus capacidades cognitivas. En él se utilizan herramientas como el NeuroUP o el Estímulo con ayuda de la pizarra digital de la que disponen.

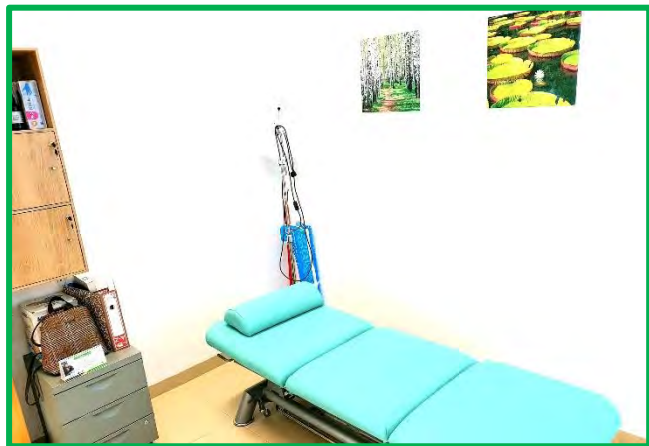
**TALLER 1 DE PSICOESTIMULACIÓN.**

En este Taller encontramos a las personas usuarias que están en estado leve-moderado de deterioro en sus capacidades cognitivas. Al igual que en el Taller 0, aquí también se utilizan herramientas como NeuroUP y Estímulo, usando la pizarra digital y ordenadores como soporte. En este taller también se realiza de forma quincenal el Taller de Cocina ya que dispone de una pequeña cocina integrada.



FISIOTERAPIA.

El Departamento de Fisioterapia lleva todo lo referente a la motricidad de las personas usuarias, realizan sesiones grupales con los talleres en el Gimnasio y coordinan actividades para que nuestros/as usuarios/as desarrollen o mantengan todo lo que puedan su movilidad y autonomía.



SERVICIO DE FISIOTERAPIA



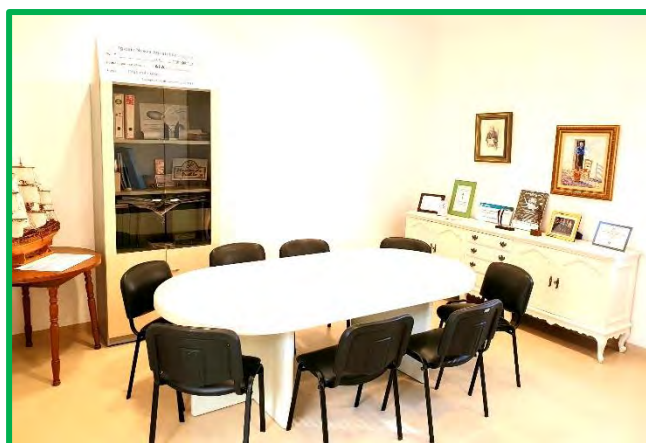
Mª Dolores
Carvajal
(Fisioterapeuta)



Cristóbal Espada
Redondo
(Fisioterapeuta)

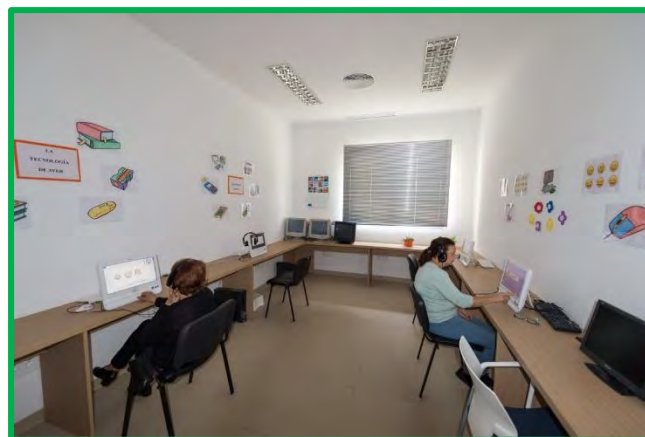
SALA DE JUNTAS.

En la Sala de Juntas es donde la Junta Directiva de la Asociación se reúne de forma periódica para ver el estado de la Asociación, las necesidades que tiene y qué se puede mejorar. También se planifican y coordinan las actividades y eventos para recaudar fondos que ayuden al sostenimiento del Centro.



SALA DE ESTIMULACIÓN POR ORDENADOR (GRADIOR).

El Centro dispone de un aula informatizada con varios equipos informáticos con pantalla táctil. Con ellos nuestras personas usuarias trabajan el programa GRADIOR de estimulación cognitiva, realizando tareas y acercándose a las nuevas tecnologías al tiempo que desarrollan sus capacidades. Este programa está coordinado por el Departamento de Psicología del Centro.



SALA DEL SERVIDOR Y ARCHIVO.



Esta planta dispone además de 3 baños, uno para caballeros, otro para señoras y uno adaptado.

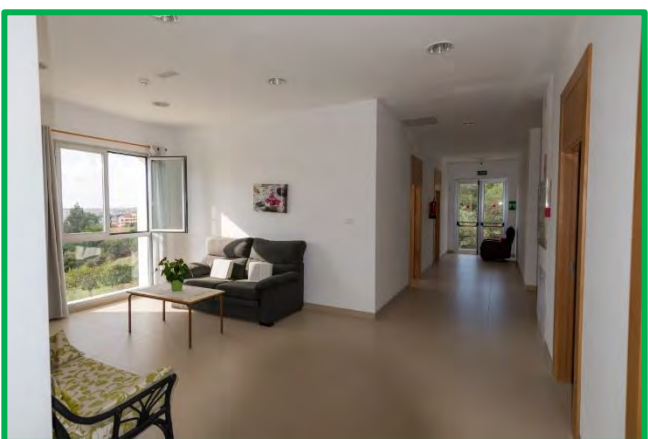
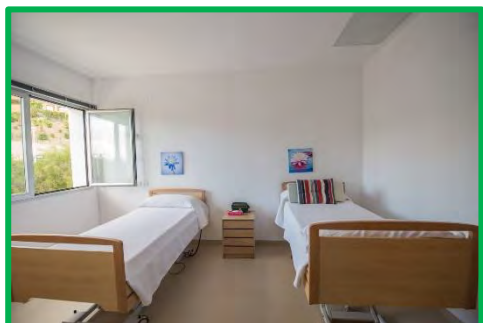
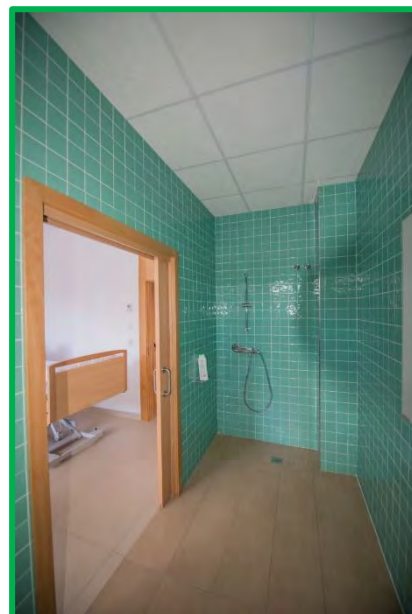
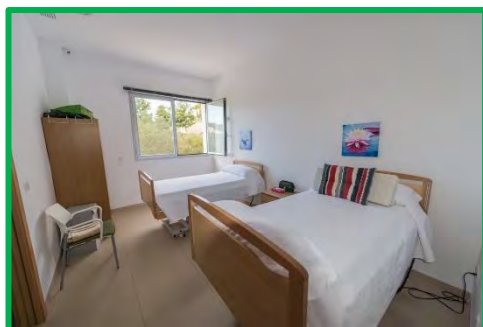
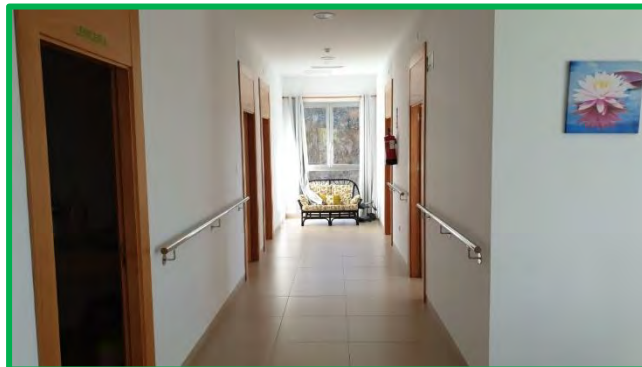
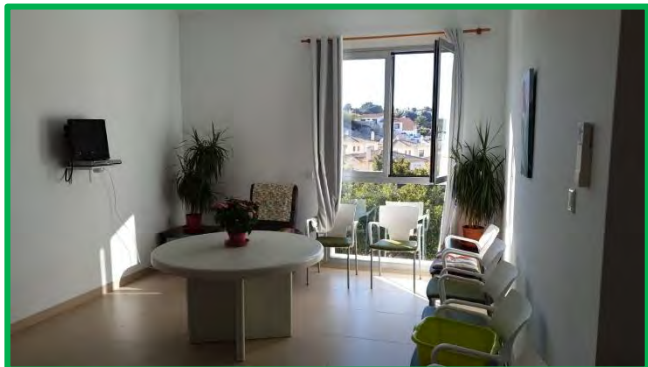


Al igual que en el resto del centro, la Planta alta cuenta con un entorno espacioso, muy bien iluminado y decorado con frases que ayudan a mejorar el ánimo de quien las lee.



RESPIRO FAMILIAR Y RESIDENCIA.

La Unidad de Respiro Familiar cuenta actualmente con 6 habitaciones con 11 camas en total. Todas las habitaciones disponen de baño adaptado con ducha y se encuentran en una zona donde da muy bien la claridad durante el día. La unidad tiene su propia salita de estar donde las personas usuarias pueden ver la televisión, también cuenta con cuarto de lencería, el office del personal sanitario y el cuarto de control.

**SERVICIO DE LIMPIEZA**

Marisa Merino
Jiménez
(Limpieza)



Francisca
Moreno Veas
(Limpieza)



Magdalena
Borrego Piqueras
(Limpieza)

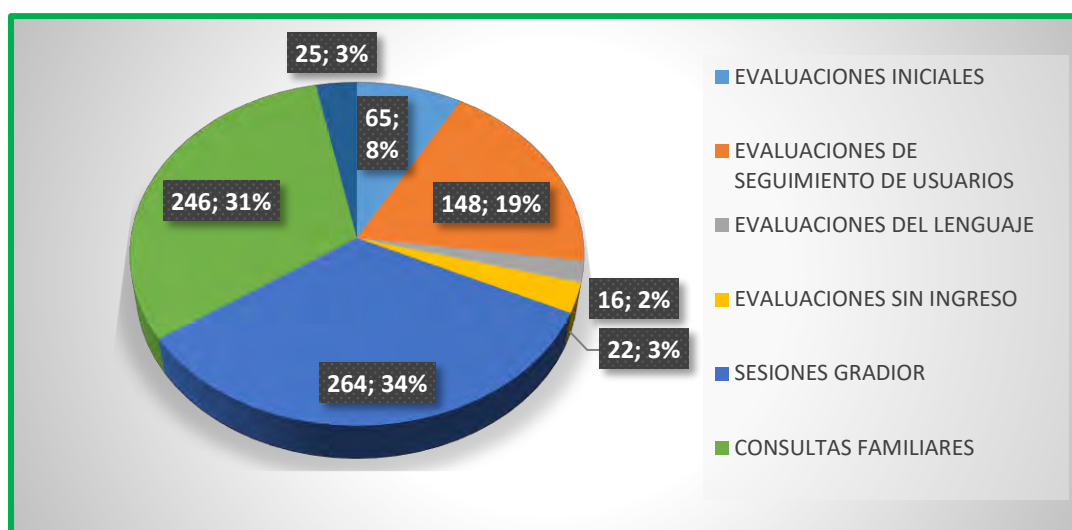
MEMORIA 2019 – DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA DE PSICOESTIMULACIÓN EN TALLERES GRUPALES Y TERAPIA INDIVIDUAL

El programa de talleres de Psicoestimulación para EA y otras demencias, se desarrolla a través de sesiones grupales e individuales, sesiones asistidas por ordenador (Gradior); y pizarra digital con el software *NeuroUP*, junto a otros programas con soporte Android como apps entre los que contamos con *Estímulus*, *Brain*, etc. También hacemos uso de webs gratuitas para acceder a material impreso y fichas de psicoestimulación como orientación *Andújar*, *CREENA*, etc.

Realizamos sesiones individuales con usuarios/as de taller, y con usuarios/as externos, pero que presentan problemática asociada a deterioro cognitivo en fase leve. Asociado al desarrollo de los talleres y para la evolución del deterioro de nuestras personas usuarias del taller realizamos los seguimientos semestrales, con una asistencia diaria de lunes a viernes en horario de 08:30 a 20:00 horas, sábados y domingos de 09:30 a 17:30 horas en Centro de Día.

El porcentaje de consultas y evaluaciones llevadas a cabo a lo largo del año 2019, y de sujetos participantes en el programa Gradior, se distribuye según el siguiente gráfico:



SESIONES GRUPALES DE PSICOESTIMULACIÓN

Objetivos generales:

- Ralentizar el progreso de la enfermedad y mantener aquellas capacidades que aún se conservan.
- Recuperar y mantener el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de la vida de la persona enferma (en adelante EA) y de sus familiares/cuidadores.

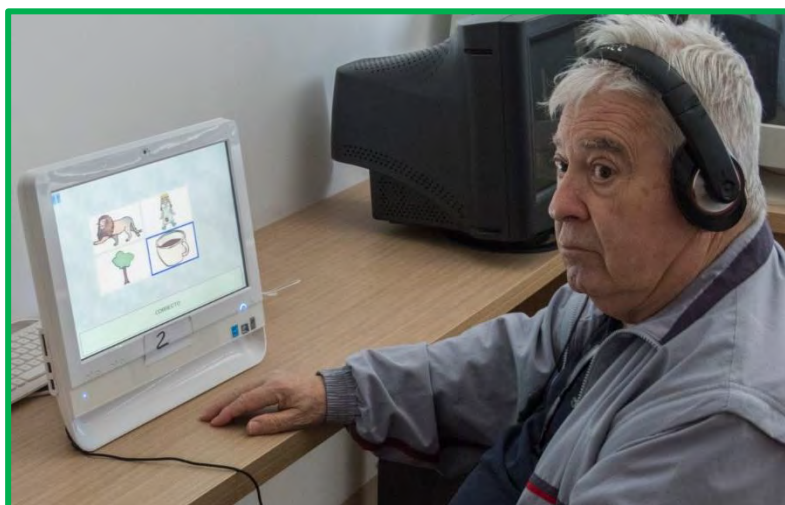
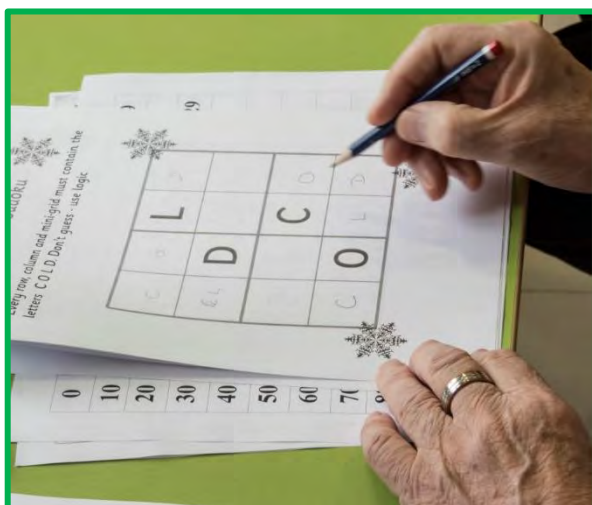
Objetivos específicos:

- Estimular las capacidades cognitivas que aún mantiene el EA (memoria, calculo/razonamiento, coordinación y movimiento, lenguaje hablado y escrito, comprensión lectora, orientación...).
- Promover el mantenimiento de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.

- Tratar y prevenir los síntomas de depresión y ansiedad que suelen aparecer en las primeras fases de la enfermedad.
- Recuperar el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de vida del EA mediante un programa de estimulación psico-cognitiva y motriz, manteniendo las capacidades indemnes y reeducando las funciones deficitarias.

PERSONAS USUARIAS Y FASES

A lo largo de 2019 han pasado por el Programa de Psicoestimulación una media de 78.92 personas usuarias al mes, repartidos entre los distintos talleres (según fase), de los cuales una media de 17.33 estaban en fase leve (9 hombres y 8.33 mujeres), 13.75 en fase leve-moderada (5.5 hombres y 8.33 mujeres), 27.25 en fase moderada-grave (7.42 hombres y 19.75 mujeres), y 18.92 en fase severa de la enfermedad (6.25 hombres y 12.58 mujeres).

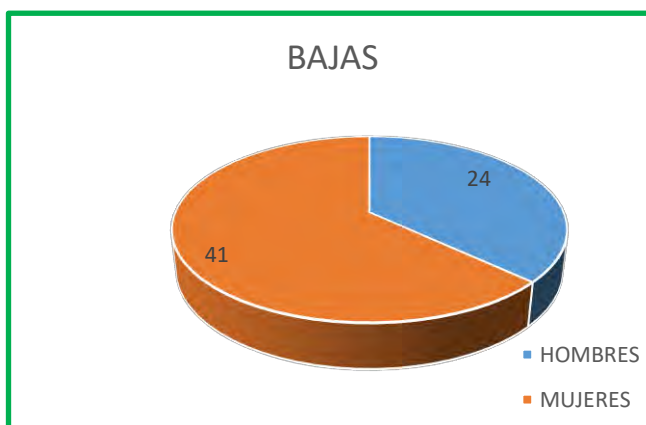
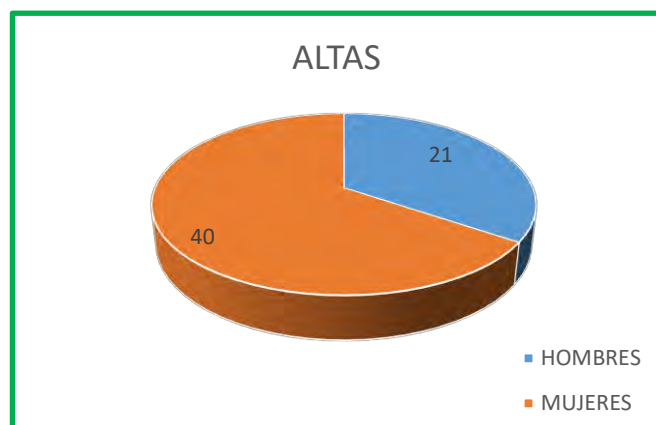
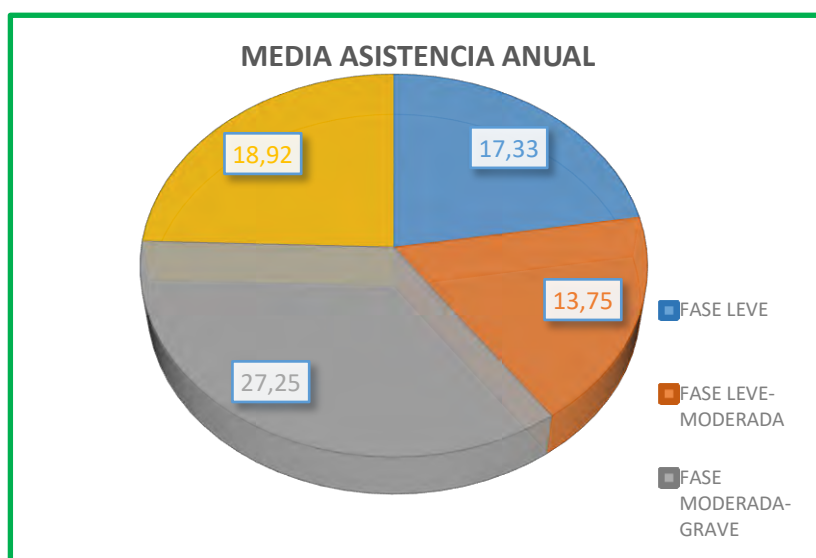
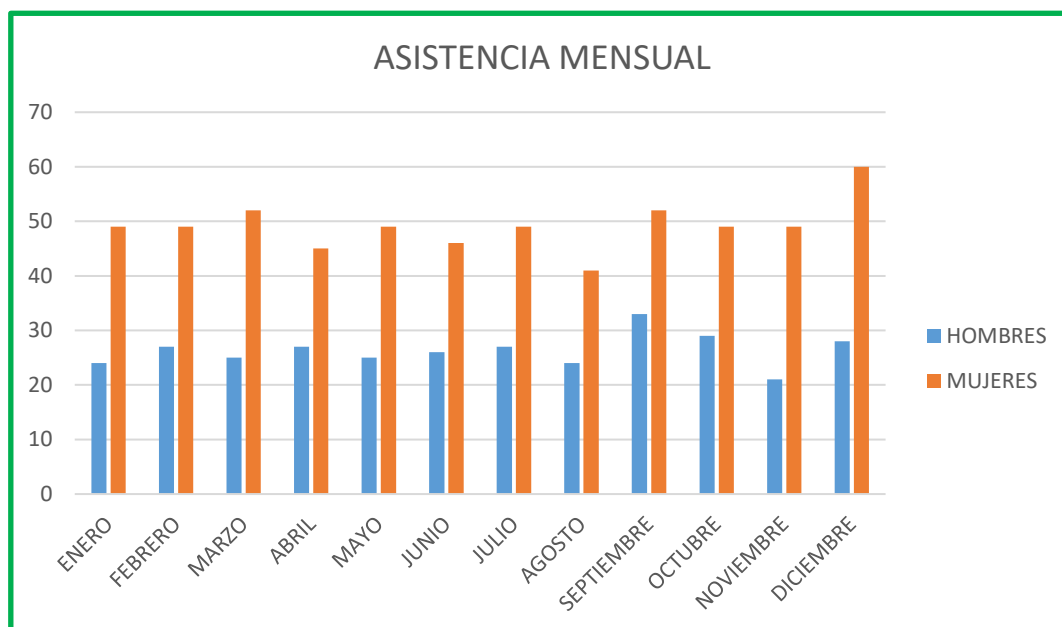


En el transcurso del año 2019, ha habido un total de 61 altas (40 mujeres y 21 hombres) y 65 bajas (41 mujeres y 24 hombres).



USUARIOS Y FASES

En el siguiente gráfico queda reflejada la asistencia mensual de nuestros/as usuarios/as a lo largo de 2019 diferenciada por géneros:

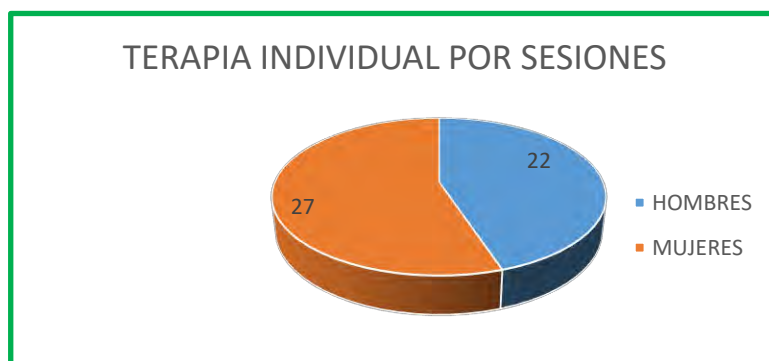


TERAPIAS INDIVIDUALES

Esta terapia tiene como objetivo trabajar la psicoestimulación cognitiva con las personas que no ingresen en los talleres o que demanden dicho servicio.



En el año 2019 el número de terapias individuales han sido de 10 mujeres y 5 hombres, habiéndose realizado un total de 22 sesiones con hombres y 27 sesiones de mujeres, quedando la gráfica así representada:



TEMPORALIZACIÓN DIARIA DE LAS ACTIVIDADES

La temporalización de las actividades que se desarrollan diariamente en la Unidad de Memoria para EA y otras demencias se distribuye de la siguiente forma:

HORARIO	ACTIVIDAD
08:30 a 09:30	Acogida y desayuno
09:30 a 10:30	Orientación espacio-temporal, tareas de lecto-escritura y/o pizarra digital
10:30 a 11:30	Gradior/Coro/Taller de Cocina/Terapia Canina/Taller de Inteligencia Emocional
11:30 a 12:00	Fisioterapia
12:00 a 12:15	Aperitivo
12:15 a 13:30	Pizarra digital y talleres multidisciplinarios
13:30 a 14:00	Manualidades y actividades de ocio
14:00 a 15:30	Almuerzo y sobremesa
15:30 a 17:00	Taller de tarde de psicoestimulación cognitiva y TIC
17:00 a 17:30	Merienda
17:30 a 20:00	Tareas lúdicas/manipulativas

SESIONES ASISTIDAS CON NUEVAS TECNOLOGÍAS

El desarrollo de las sesiones asistidas en el ordenador (Gradior), la Tablet y la pantalla digital (NeuroUP y Estímulus) en los Talleres de Psicoestimulación para EA y otras demencias, se realiza con actividades específicas acorde a las necesidades que muestran este tipo de personas y en función de su nivel cognitivo. Realizando ejercicios de complejidad gradual con este tipo de dispositivos.

Dichos dispositivos, que forman parte de las terapias no farmacológicas instrumentalizan el desarrollo de áreas como: memoria, orientación temporo-espacial, atención, percepción, razonamiento, lenguaje, agnosias y cálculo entre otras.

OBJETIVO

- Complementar las sesiones grupales con sesiones individuales para dar apoyo al trabajo personalizado con cada uno de las personas usuarias.

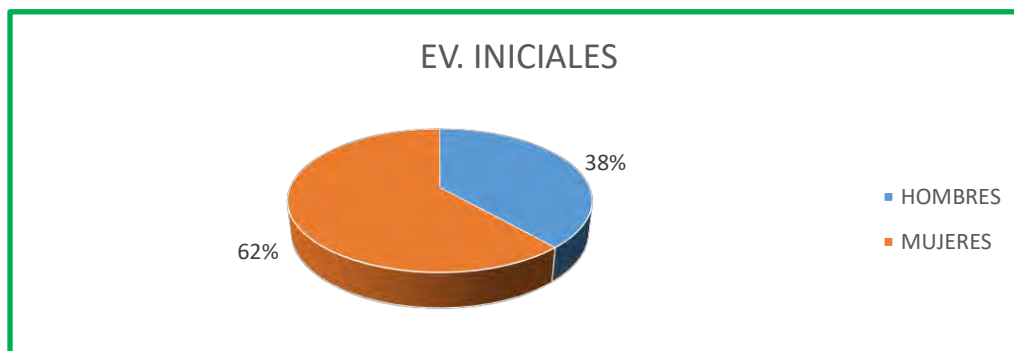


El número total de personas que han ejecutado el Programa GRADIOR durante el año 2019 han sido 45, de los cuales 22 son hombres y 23 mujeres.

EVALUACIONES INICIALES

OBJETIVOS

- Determinar la fase de la enfermedad en la que se encuentra, y en consecuencia, ubicarlo en el taller más adecuado según las capacidades que aún conserva.
- Conocer cuál es el grado de dependencia/independencia en la realización de las ABVD (Actividades básicas de la vida diaria), y en Actividades instrumentales.



A lo largo del año 2019 se han efectuado 65 evaluaciones iniciales, de las cuales, 40 han sido mujeres y 25 hombres.

EVALUACIONES DE SEGUIMIENTO

OBJETIVOS

- Determinar qué cambios (si los hubiera), se han producido en la persona enferma en el transcurso de 6 meses a nivel cognitivo y motor.
- Posterior entrevista familiar para comunicar resultados y completar la información en lo que respecta a posibles fluctuaciones en el domicilio (en cuanto a grado de dependencia, comportamiento, etc...).

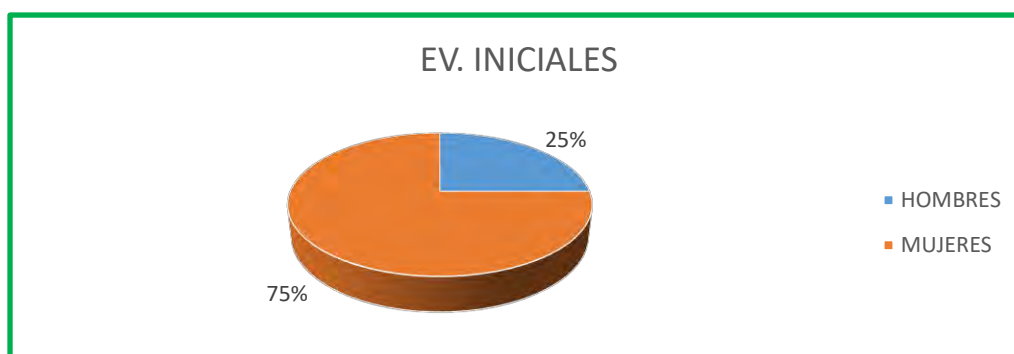


Durante el año 2019 se han efectuado 148 evaluaciones de seguimiento, de las cuales 88 han sido mujeres y 60 hombres.

EVALUACIONES INICIALES DE RESIDENCIA

OBJETIVOS

- Determinar la fase de la enfermedad en la que se encuentra, y en consecuencia, ubicarlo en el taller más adecuado según las capacidades que aún conserva.
- Conocer cuál es el grado de dependencia/independencia en la realización de las ABVD (Actividades básicas de la vida diaria), y en Actividades instrumentales.

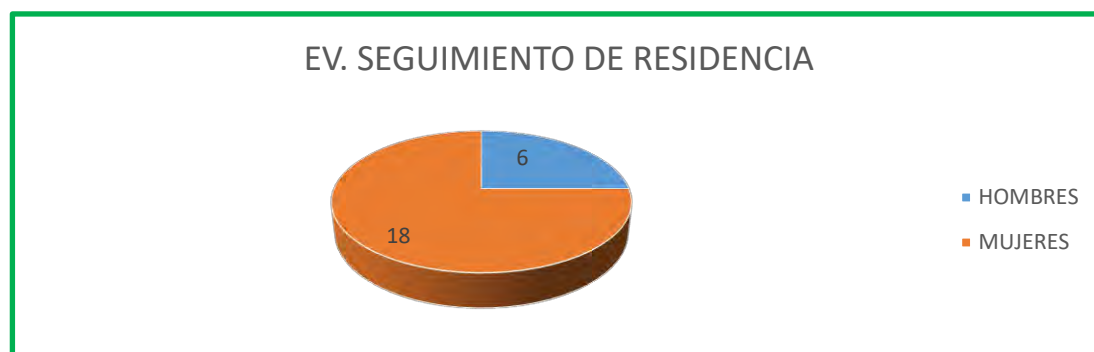


A lo largo del año 2019 se han efectuado 12 evaluaciones iniciales (usuarios de residencia), de las cuales, 9 han sido mujeres y 3 hombres.

EVALUACIONES DE SEGUIMIENTO DE RESIDENCIA

OBJETIVOS

- Determinar qué cambios (si los hubiera), se han producido en la persona enferma en el transcurso de 6 meses a nivel cognitivo y motor.
- Posterior entrevista familiar para comunicar resultados y completar la información en lo que respecta a posibles fluctuaciones en el domicilio (en cuanto a grado de dependencia, comportamiento, etc...).



Durante el año 2019 se han efectuado 24 evaluaciones de seguimiento, de las cuales 18 han sido de mujeres y 6 de hombres.

ENTREVISTAS Y CONSULTAS DE FAMILIARES



A lo largo de 2019 se han realizado un total de 246 consultas por parte de los familiares, y otras 30 citas de otros profesionales externos.



OTRAS ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

- Talleres Intergeneracionales.
- Terapia Canina.
- Taller de cocina.
- Taller de alimentación.
- Taller de comunicación y lenguaje en los que se trabajan otras lenguas (inglés, francés y alemán).
- Talleres de Inteligencia Emocional, Relajación y Respiración.
- Musicoterapia a través del coro y las reminiscencias a través de las canciones de su vida.

Además también realizamos investigaciones. Entre las que se han desarrollado este año, contamos con estudios sobre los efectos de la inteligencia emocional entre enfermos de EA y jóvenes, interacciones entre la música y la respuesta cognitiva en pacientes en fase grave de Alzheimer, o la relación con los olores, junto con un proyecto de magnetoterapia y Alzheimer y estudios de diseño de caso único por parte de nuestros prácticos del master de Neuropsicología con electro estimulación cognitiva y mejora del lenguaje y la cognición con pacientes con ictus y otras patologías que concommitan con déficit en las habilidades metacognitivas. Todas nuestras investigaciones se realizan con universidades privadas y públicas y desde nuestro propio centro.

Dentro del conjunto de tareas que se realizan en nuestro centro destacamos las tutorías externas con diferentes universidades con el fin de acercar la Universidad al ámbito laboral y favorecer la investigación en básica:

- Prácticas de Grado de Psicología de la UMA y de la UNED.
- Máster de Psicología Sanitaria de la UMA, de la Universidad de Valencia y de La Rioja
- Máster en Neuropsicología de la Universidad Barcelona.
- Prácticas de Psicología Clínica:
 - o Universidad Oberta de Cataluña.
 - o Universidad de Valencia.
 - o Universidad de La Rioja.



En este ámbito de investigación y desde una perspectiva social, inclusiva e integradora llevamos convenios e investigaciones para potenciar la intergeneracionalidad con los siguientes centros de Fuengirola y Mijas:

- I.E.S. La Vega de Mijas.
- Colegio Salliver.
- I.E.S. Eduardo Janeiro.
- I.E.S. Las Lagunas.



También se realizan salidas fuera del Centro, cuya finalidad es interaccionar con su entorno más cercano, trabajar las habilidades de la vida diaria y las actividades de ocio y tiempo libre, además de tratarse de una actividad diferente y divertida para nuestras personas usuarias; y entre las que realizamos visitas a museos, teatros, musicales, paseos o caminatas, desayunos, cines, visitas a lugares turísticos de la zona, etc...



TERAPIAS Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS REALIZADAS DESDE LOS TALLERES DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA.

TALLERES INTERGENERACIONALES

Los Programas Intergeneracionales están orientados a la creación de espacios de encuentro y la realización de actividades conjuntas entre personas de distintas generaciones, especialmente entre la infancia, la adolescencia, la juventud y las personas mayores.

Los Programas Intergeneracionales son un conjunto de actividades planificadas, con objetivos concretos y continuidad en el tiempo. Son planes coordinados y diseñados por centros educativos, centros de mayores y otros organismos y asociaciones -públicas y privadas- que buscan trabajar conjuntamente para el beneficio mutuo de los adultos mayores, de la infancia y de la juventud. Dentro de su organización destacan las visitas recíprocas entre centros.

Con estas visitas de los diferentes centros educativos de la zona de Fuengirola y Mijas como el IES de las Lagunas, o el IES Janeiro pretendemos darnos a conocer como centro de tratamiento multidisciplinar, y sobre todo de apoyo a la sociedad local de Fuengirola y Mijas. Nos mostramos como un recurso de integración. Inclusión social y de ayuda a las familias. Los alumnos/as pueden ver nuestra labor social y a su vez integrarse en la misma como voluntarios/as de nuestro centro, relacionándose de forma integral con los talleres intergeneracionales.



Con ellos se pretende potenciar:

- Independencia.
- Reciprocidad.
- Valoración del individuo.
- Diversidad.
- Inclusión.
- Equidad.
- Conectividad Social.



TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los objetivos generales planteados en nuestro programa son los siguientes:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones derivadas de la adaptación a la enfermedad.
- Conocer y aplicar nuevas estrategias de regulación emocional.
- Tomar conciencia y desarrollar, si es necesario un mayor nivel de autoestima de la propia imagen.
- Desarrollar un estilo asertivo para una mejora en las relaciones interpersonales.
- Adquirir nuevas estrategias para la toma de decisiones con respecto a la ocupación del tiempo y la asunción de errores.

Por todo ello en este taller trabajamos el autoconocimiento, la autonomía, la autoestima, la comunicación, las habilidades sociales, la escucha y la solución de conflictos.



TALLER DE MUSICOTERAPIA

El trabajo de musicoterapia con estas personas no se realiza exclusivamente con música grabada, como mucha gente piensa. Aunque la musicoterapia receptiva con ellos pueda dar frutos, creo que lo mejor es que las personas con Alzheimer hagan y compartan música, utilizando para ello todos los recursos que tienen a su disposición: su voz, el cuerpo y los instrumentos. Para ello realizamos dicha actividad con el coro una vez por semana, los viernes con personas voluntarias, dos guitarristas y un director, y los lunes con una profesora de música del Conservatorio de Málaga que realiza un taller cada lunes con cada uno de los talleres del centro.



Las actividades más importantes que realizamos con estas personas utilizando los elementos básicos de percusión o medios audiovisuales son:

- **Trabajo con el cuerpo:** Bailar puede ser una actividad placentera, pero no sólo entendiendo bailar como el baile de salón, sino como mover una o varias partes del cuerpo al ritmo de la música, dependiendo de la capacidad de cada uno. Además, la música tampoco tiene por qué ser grabada, puede ser una canción tocada y cantada en directo, por una o varias personas.

- o **Trabajo con instrumentos:** Con instrumentos también se puede trabajar de forma similar al caso anterior; Aunque halla movilidad reducida, cualquier persona puede tocar un instrumento (por ejemplo un triángulo, para los villancicos navideños) e improvisar todos juntos, o bien acompañar una canción.
- o **Trabajo con canciones:** Las canciones también son muy importantes para trabajar con estas personas, sobre todo utilizar temas que sean familiares a cada persona, partiendo de su historia personal. Cantarlas, inventar nuevas letras, comentar sobre lo que representa su contenido para cada persona o qué es lo que ellos hacían cuando escuchaban esa canción son ejemplos de actividades que se pueden realizar.

TALLER DE REMINISCENCIAS

La Reminiscencia consiste en pensar o hablar sobre la propia experiencia vital a fin de compartir recuerdos y reflexionar sobre el pasado. Esta terapia está dirigida por un profesional y se puede llevar a cabo de modo formal con una estructura o de modo informal entre las personas usuarias como es en nuestro caso.

El objetivo principal de la Terapia de Reminiscencia es la estimulación de la memoria episódica autobiográfica. Evidentemente, y siempre existirá una estimulación cognitiva colateral, por ejemplo, con la Terapia de Reminiscencia también estimulamos la atención, el lenguaje expresivo y comprensivo, la orientación en las tres esferas (temporal, espacial y personal), la memoria semántica y las *gnosias* entre otros aspectos.



Durante la terapia se puede dar el caso que, para algunos pacientes, la evocación de recuerdos resulte difícil, ya sea porque tienen recuerdos dolorosos o porque no les apetece dar información sobre su vida a otras personas. Para llevar a cabo la terapia de Reminiscencia es necesario un elemento desencadenante que haga evocar sensaciones, o traiga recuerdos a la mente.

Estos elementos que utilizamos para la terapia son:

- Objetos característicos de una época en concreto, por ejemplo la infancia, o de un tipo de evento como una boda.
- Fotografías personales, de lugares, de un lugar de trabajo, acontecimiento histórico, etc.
- Olores característicos de la época, como una bola de naftalina, un perfume significativo, etc.
- Sabores, realizando un taller de cocina (comidas, bebidas), pero con el objetivo de trabajar la reminiscencia de los sabores.
- Sonidos, grabaciones con sonidos de antaño, como campanas, tren, animales de granja, etc.
- Música, es un desencadenante muy potente, cuanto más sabemos de la vida del paciente mejor podremos elegir una música para realizar una sesión de reminiscencia. Música con la que se enamoró, grabaciones de radio de la época, etc.

Realmente para llevar a cabo una terapia de reminiscencia en pacientes con demencia, sirve cualquier elemento que estimule los sentidos, pero hay que tener en cuenta que debemos elegir los elementos en función del estadio y las capacidades de los pacientes (tener en cuenta déficits visuales, auditivos, etc.).

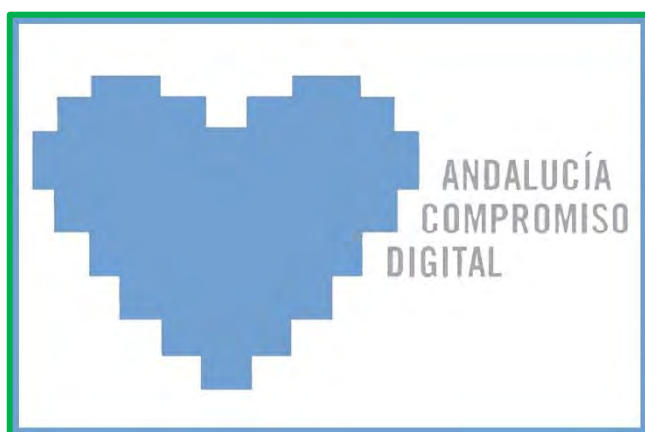
VISITAS DE LOS CENTROS A LOS TALLERES DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA.

Con estas visitas de los diferentes IES de la zona de Fuengirola y Mijas tratamos de darnos a conocer como un centro de tratamiento multidisciplinar y sobre todo de apoyo a la sociedad local de Fuengirola. Nos mostramos como un instrumento de integración e inclusión social y de ayuda a las familias Fuengiroleñas y Mijeñas.

Los/a alumnos/as pueden ver nuestra labor social y a su vez integrarse como futuras personas voluntarias en nuestro centro, relacionándose de forma integral con los talleres intergeneracionales.

**TALLERES INFORMÁTICOS DE APLICACIONES WEB Y USO Y MANEJO DE APPS.**

El ayuntamiento junto con el voluntariado de Cruz Roja han impartido durante el mes de Octubre y Noviembre unos talleres semanales de dos horas para el manejo y uso del móvil como herramienta de comunicación en el taller 0, todavía muy independientes, y el uso de algunas APPS para el entretenimiento y ocio en sus hogares para la mejora de sus habilidades cognitivas y construcción de recuerdos, a través de álbumes de memoria con fotos de los propias personas usuarias.



TALLER DE COCINA

Con el Taller de Cocina lo que se pretende es introducir una actividad que forma parte de la vida diaria de las personas usuarias, poniendo en práctica y estimulando multitud de habilidades y funciones cognitivas, y que hemos venido realizando cada dos semanas en el Taller 1 desde el mes de febrero de 2018, ya que tenemos la suerte de contar con una pequeña cocina dentro de dicho taller.

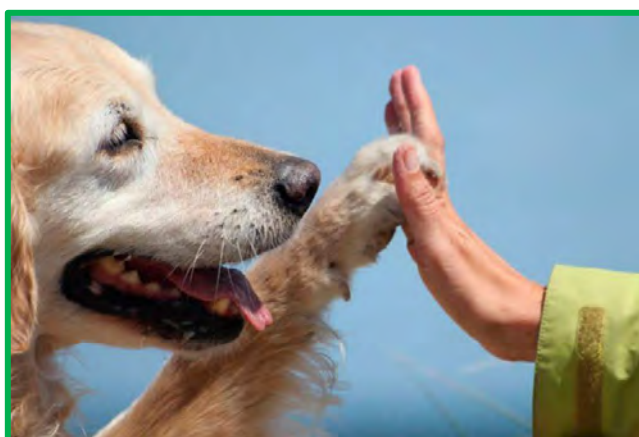


Con esta actividad complementaria estimulamos tanto la memoria, al tener que recordar ingredientes para elaborar un determinado plato, como la atención, concentración y las funciones ejecutivas, ya que requiere de una planificación y organización previa para llevar a buen término la receta. A su vez estimulamos los sentidos; el gusto, olfato y tacto, reactivando reminiscencias de situaciones vividas relacionadas con ese plato y las sensaciones que despierta.

También se convierte en una actividad lúdica y divertida, ya que fomenta la conversación entre los participantes y refuerza la autoestima y los sentimientos de utilidad.

ACTIVIDADES ASISTIDAS CON ANIMALES

Las Actividades Asistidas con Animales (AAA), son aquellas actividades desarrolladas en un marco flexible, donde interviene el animal para proporcionar a las personas usuarias beneficios motivacionales, educativos y/o recreativos con el fin de aumentar la calidad de vida de éstas.



El estar pendientes del perro y de sus necesidades también ayuda a promover sentimientos de utilidad, ya que provoca un cambio de rol en la persona mayor, y pasa de ser cuidado/a a ser cuidador/a, y a su vez, cuidar y pasear a un perro favorece la actividad física y mejora su salud.

Las mascotas proporcionan afecto y atención, además de fomentar las relaciones sociales entre la gente a su alrededor, lo cual ayuda a mitigar la sensación de soledad.

La metodología de estas actividades se detalla en el apartado de fisioterapia.

Beneficios de las AAA:

- **Área Cognitiva.**
 - o Estimula las principales funciones cognitivas, atención, percepción, memoria, lenguaje, *praxias* y *gnosias*.
 - o Mejora la atención y la concentración.
 - o Potencia la utilización de la memoria de trabajo y de la memoria remota.
 - o Facilita los ejercicios de habilidad viso-espacial.
- **Área Emocional.**
 - o Fomenta la afectividad y el desarrollo de conductas de apoyo emocional.
 - o Mejora la confianza y la autoestima.
 - o Aumenta la percepción de sentirse útil y necesario.
 - o Alivia los sentimientos de soledad y representa una ayuda en los procesos de duelo y depresión.
- **Área Social.**
 - o Incrementa la interacción durante y después de la actividad.
 - o Mejora la socialización, facilitando la creación de vínculos con otras personas.
 - o Incrementa el deseo de participación en las actividades propuestas.
- **Área Motora/Física.**
 - Los beneficios de este apartado se detallan en el apartado de fisioterapia de esta memoria.



MEMORIA 2019 – DEPARTAMENTO DE ENFERMERÍA

El departamento de Enfermería comenzó a funcionar en junio de 2015 con el progresivo establecimiento de un conjunto de actividades asistenciales, tanto a las familias como a las personas usuarias en el Centro de día, así como en la Unidad de Respiro Familiar-Residencia y asistencia a domicilio.

OBJETIVO GENERAL

El Servicio de Enfermería tiene como objetivo primordial evaluar el estado de salud de cada persona usuaria de una manera integral, atendiendo a sus dimensiones bio-psico-sociales, llevando a cabo cada uno de los cuidados sanitarios que precisen; prevención de reagudizaciones de enfermedades crónicas y promoción de la salud; control y seguimiento de los tratamientos médicos prescritos por sus médicos de referencia; así como la detección temprana de factores de riesgo para la salud.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Valoración inicial de enfermería según patrones de salud y necesidades de salud de Virginia Henderson, para detectar déficits y/o alteraciones, junto con una exploración física y neurológica mediante escalas validadas.
- Control de HTA en personas usuarias tratados con antihipertensivos.
- Administración diaria de tratamientos pautados, mayoritariamente vía oral.
- Control de efectos secundarios y efectos adversos de la medicación prescrita
- Cuidados asistenciales ante problemas tisulares.
- Control de TA, FC y glucemia de forma regular a todos los usuarios para favorecer el diagnóstico precoz.
- Establecimiento de Diagnósticos de Enfermería NANDA.
- Establecimiento de Intervenciones de Enfermería y consecución de objetivos NOC (criterios de resultados).
- Proporcionar la mayor independencia a nuestros/as usuarios/as en la medida que sus capacidades y la evolución de la enfermedad establezca.
- Evaluaciones de seguimiento cada 6 meses o de manera puntual ante sucesos inesperados.
- Reconocimiento y valoración sobre la aparición de cambios en el estado de salud del individuo a la familia de manera inmediata, favoreciendo la comunicación profesional sanitario/familia.
- Atención en caso de urgencia de salud con coordinación con el servicio de urgencias de la zona.
- Actualización de los datos de salud de las personas usuarias junto con la colaboración de la familia, y en seguimiento y coordinación por Atención Primaria de Salud.
- Coordinación y supervisión de las funciones y tareas de los auxiliares de enfermería en el Centro de día así como en la Unidad de Respiro Familiar-Residencia.
- Control de la dieta de las personas usuarias, garantizando una ingesta adecuada, y detectando precozmente problemas nutricionales tanto por defecto como por exceso.
- Valoración nutricional específica con Escala MNA como patrón e individualizado a cada persona usuaria.

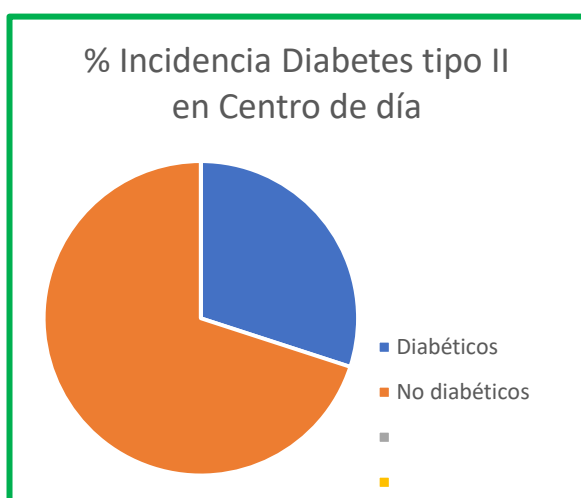


PATOLOGÍAS CRÓNICAS Y PREVALENCIA EN A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA

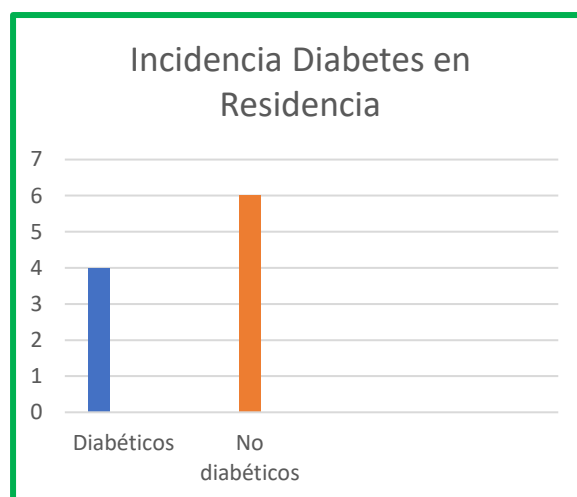
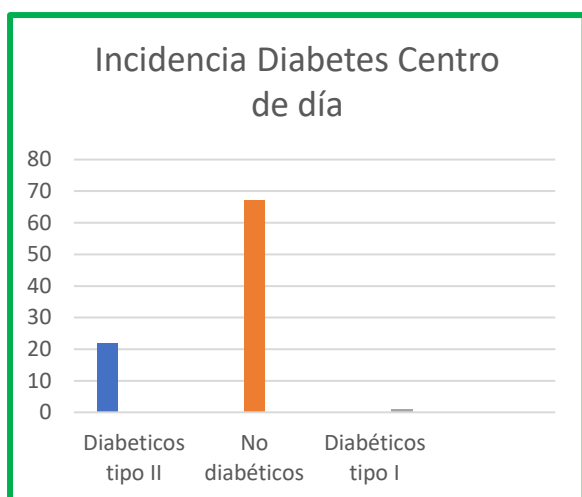
Las patologías de base y patologías asociadas con más prevalencia en el Centro de día son hipercolesterolemia, diabetes Mellitus tipo II e hipertensión arterial. Después seguirían las patologías cardíacas y/o respiratorias, trastornos depresivos y problemas vasculares.

Personas usuarias diabéticas.

Durante el año 2019 hemos contabilizado un total de 22 personas usuarias diabéticas, de los cuales 4 forman parte de la unidad de residencia.

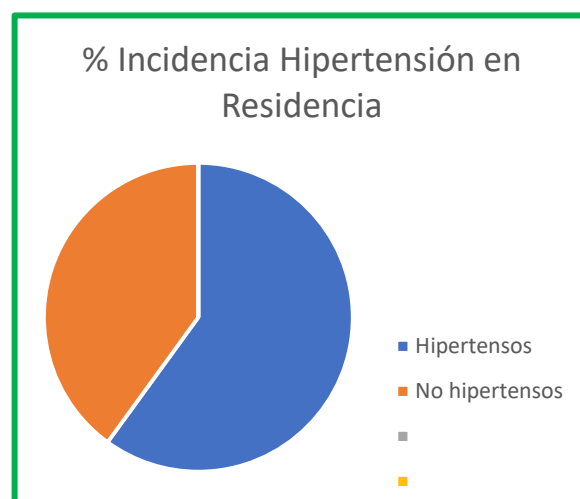
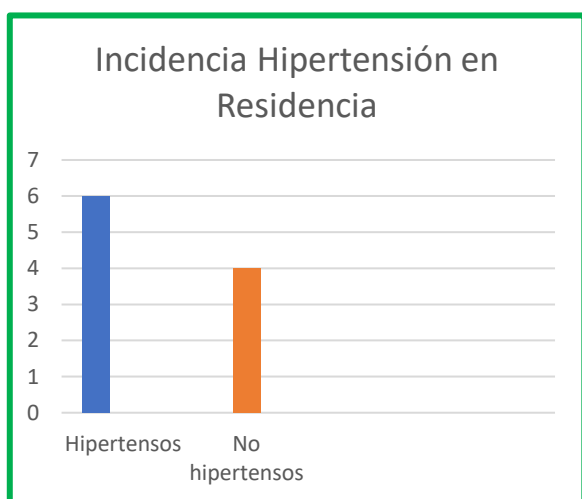


Gracias a controles periódicos de glucemia hemos detectado diabetes mal controladas, ya que su nivel de azúcar en sangre se encontraba por encima del rango terapéutico, por lo que se procedió a una revisión de la toma de medicación, poniéndolo en conocimiento del cuidador principal para que éste siguiera los posteriores pasos hasta llegar al conocimiento del médico de atención primaria.

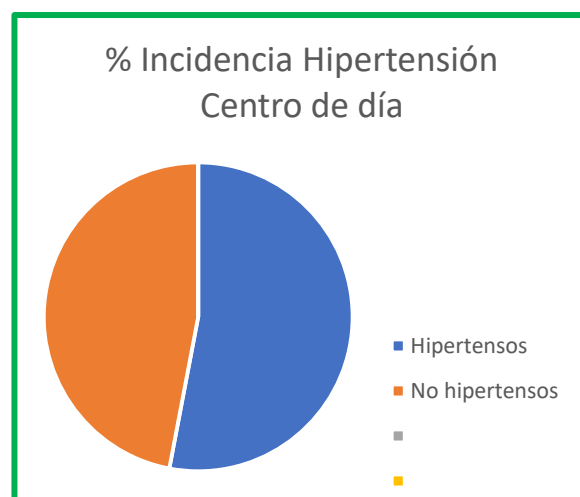
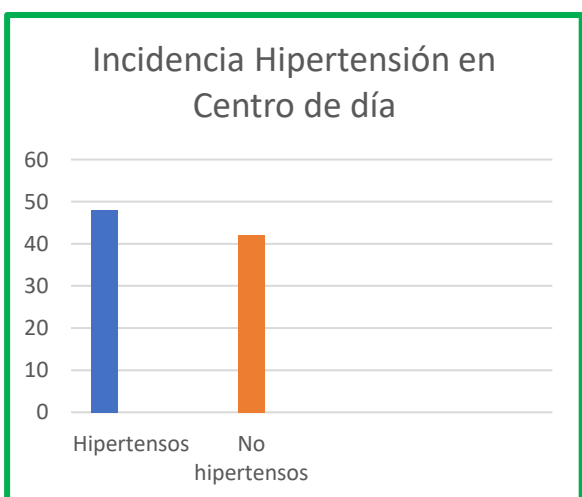


Personas usuarias con hipertensión arterial:

La hipertensión arterial (HTA) es con creces, la afección con mayor incidencia dentro de nuestro centro, afectando a un 50% del total de personas usuarias, ya que son 48 los que la padecen.



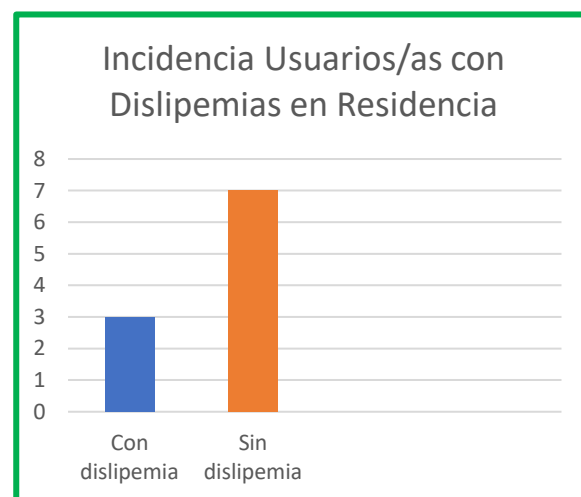
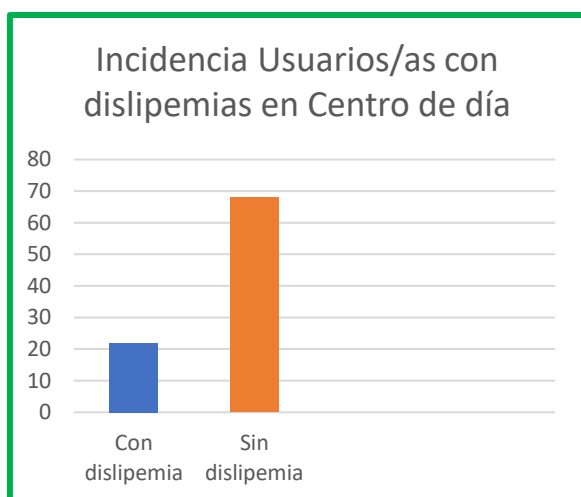
Al diferenciar entre centro de día y residencia coinciden los porcentajes, ya que la incidencia es: 6 de 10 en residencia y 48 de un total de 90 usuarios que han pasado a lo largo del año por el centro.





Personas usuarias con hipercolesterolemia y/o dislipemias:

En 2019 se han contabilizado 22 personas usuarias que presentan esta afección, lo que representa un 25% del total del centro.



En residencia apreciamos 3 usuarios/as, todos controlados con medicación y con una dieta baja en grasas saturadas en el centro.

FORMACIÓN A LOS PROFESIONALES Y PERSONAS CUIDADORAS FORMALES

OBJETIVO GENERAL

Capacitar, aconsejar y resolver dudas sobre aspectos relacionados con la salud en general, cambios físicos, psíquicos, pautas de eliminación habitual, etc.



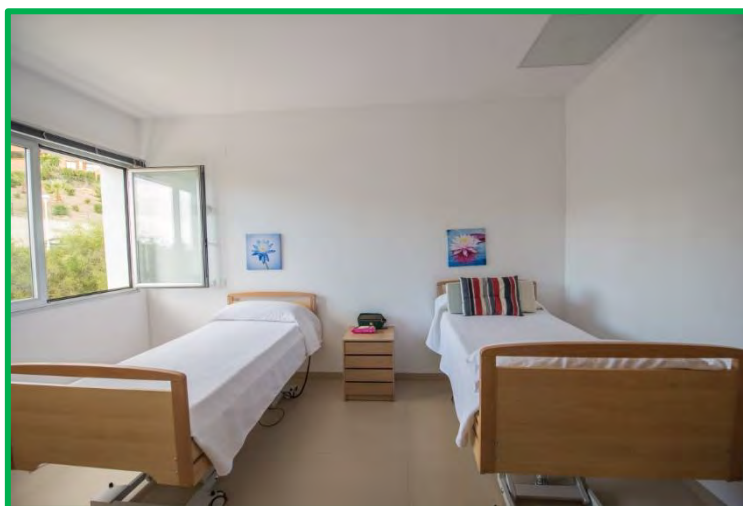
OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer pautas de alimentación equilibrada, recomendación de hábitos dietéticos saludables y adaptados a la patología.
- Conocer signos y síntomas de posible desnutrición.
- Conocer y proporcionar conocimientos sobre factores de riesgo ambientales y posibles efectos sobre las caídas en el domicilio.
- Protocolizar los pasos a seguir en caso de caídas.
- Registrar todos los datos y llevarlos junto con la familia al conocimiento de especialistas tanto al Servicio de Neurología, como otros especialistas implicados en este tipo de patologías.
- Apoyo psicológico y en recursos en los casos que aparezca sobrecarga en el cuidador.

SERVICIO DE RESPIRO FAMILIAR

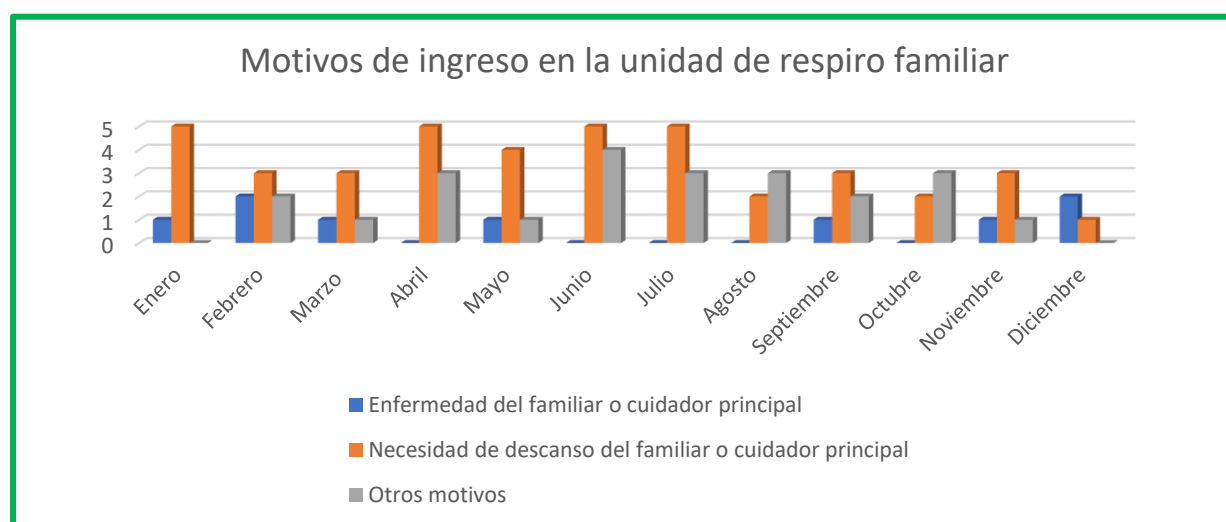
El servicio de Respiro Familiar (RF) consiste en la oferta por parte del Centro a las familias de la posibilidad de ingreso durante períodos temporales que oscilan entre veinticuatro horas y un mes (pudiéndose ampliar este tiempo en función de las necesidades familiares o de la persona usuaria) en los que, por una necesidad puntual de su cuidador/familiar, no puedan permanecer en su domicilio. Los principales motivos de ingreso son:

- Realización de actividades sociales y de ocio familiar: cenas, viajes, bodas, etc.
- Por intervención quirúrgica, enfermedad y/o urgencia médica de algún miembro de la unidad familiar.
- Necesidad de descanso en su cuidado diario por sobrecarga, situaciones de estrés....
- Recuperación post hospitalaria.
- Situaciones excepcionales: reforma de la vivienda, traslado del domicilio, etc.
- Otras.



En este año, han hecho uso de este servicio un total de 25 personas usuarias, repitiendo en varias ocasiones la mayoría.

Nuestro Centro dispone de 5 habitaciones dobles y una individual con 4 baños geriátricos, y durante el 2019, el R.F ha estado abierto de forma ininterrumpida llegando al lleno total frecuentemente, especialmente los fines de semana, siendo habitual que tuviéramos lista de espera.

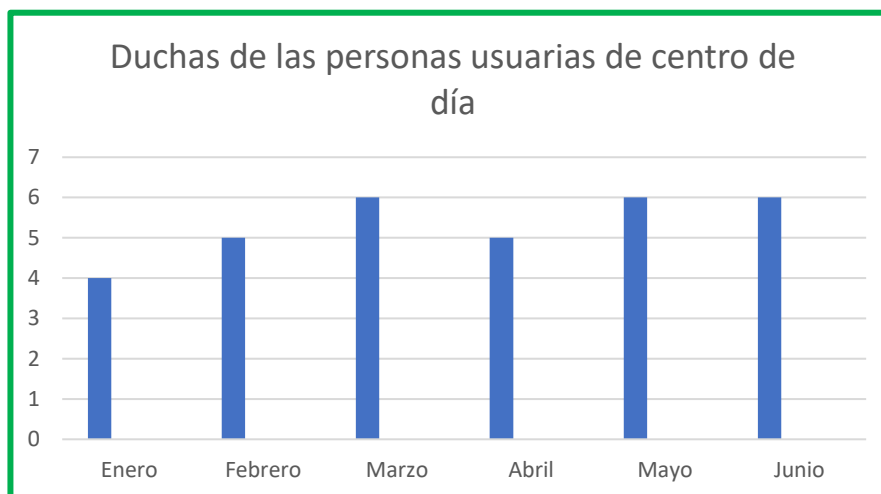


Los motivos por los que se ha demandado el R.F son diversos, aunque los más predominantes han sido por descanso de la persona cuidadora principal bien para hacer un viaje, acudir a algún evento familiar o social, poder atender a otros familiares, etc.; Enfermedad del Familiar (la persona cuidadora principal ha pasado un proceso de enfermedad pudiéndose encontrar hospitalizado o recuperándose, lo que supone la imposibilidad de atender debidamente a la persona usuaria) y Recuperación tras un Proceso Quirúrgico (fracturas de caderas), el cual se ha realizado en el centro debido al estado débil físico y la necesidad de supervisión, atención y una serie de cuidados específicos.



SERVICIO DE HIGIENE INTEGRAL

En nuestro centro se oferta un servicio integral de higiene, formando parte de la cartera de prestaciones del centro. El servicio consiste en la realización de duchas asistidas o de suplencia de cuidados por parte del equipo de cuidados del centro.



SERVICIO DE PODOLOGÍA



Dentro de los servicios ofertados, se encuentra el servicio externo de podología; donde con cita previa, las personas usuarias pueden pasar una consulta y recibir cuidados de los pies. El servicio se oferta con una frecuencia de una vez cada dos meses aproximadamente (según las necesidades de las personas usuarias).

En la actualidad dicho servicio posee una media de 11 usuarios/as por sesión.

SERVICIO DE PELUQUERÍA

También nos encontramos con el servicio externo de peluquería; con cita previa, las personas usuarias pueden disfrutar de corte, tinte y/o peinado. El servicio se oferta con una frecuencia de una vez cada dos meses aproximadamente (según las necesidades de las personas usuarias).



En la actualidad, dicho servicio posee una media de 5 usuarios/as por sesión.

RESULTADOS OBTENIDOS

Los familiares consultan sobre posibles factores de riesgo medioambiental y están más informados sobre esto, lo que les capacita para una toma de decisiones más autónoma.

Se ha aumentado la red de colaboración en materia de salud facilitando el acceso a recursos asistenciales y se ha aumentado la eficacia en la resolución de cada problema de salud.

Se han establecido revisiones de los tratamientos en conjunto con los MAP, para controlar los diversos episodios derivados de patologías crónicas (tanto cardiovasculares, endocrinas como procesos mentales).

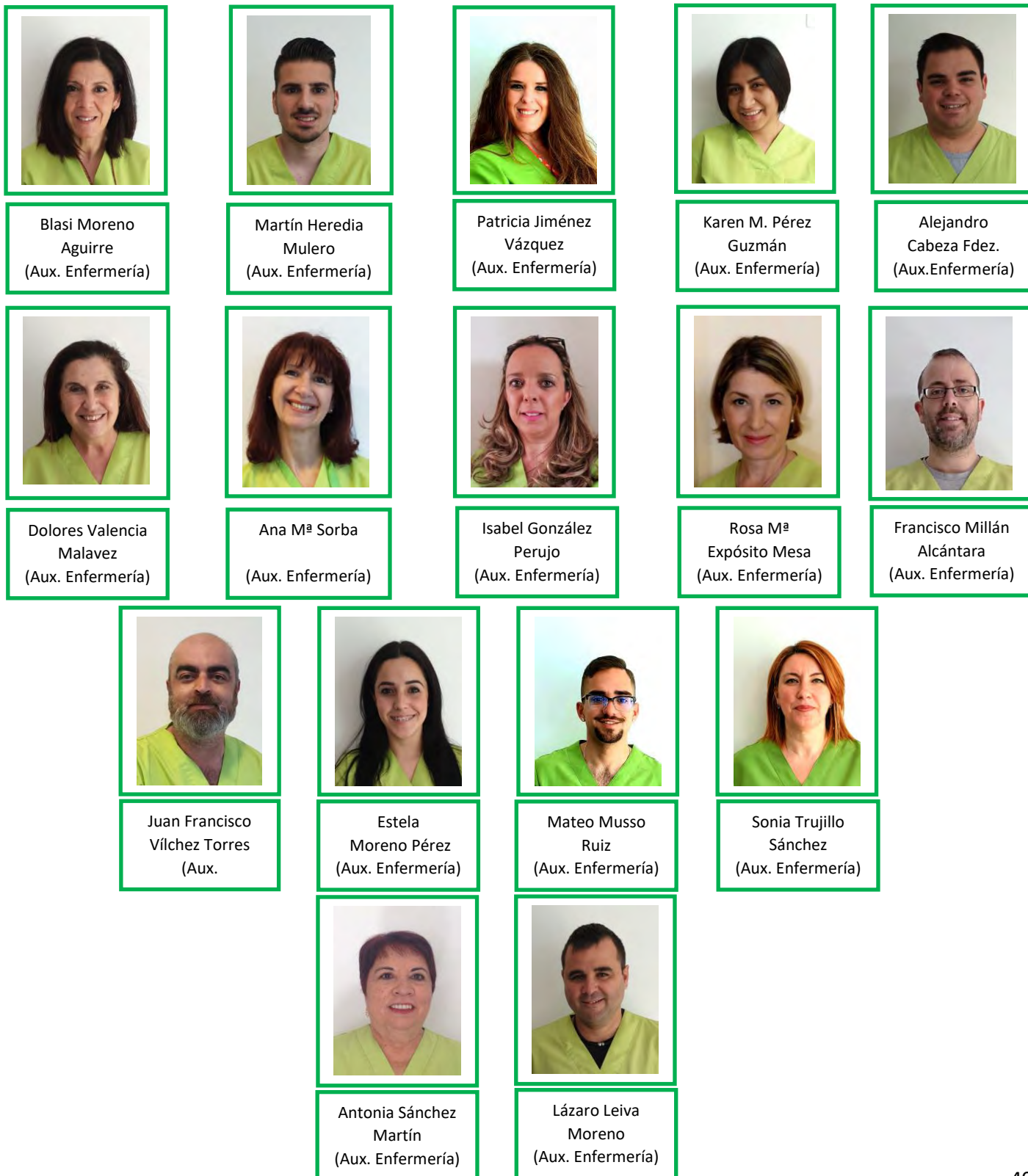


CONCLUSIONES

La figura de la/el enfermera/o establece y fortalece la red asistencial para hacer posible aún más, que la persona cuidadora adquiera unas capacidades y competencias que necesita para llevar a cabo un satisfactorio plan de cuidados en materia de salud y prevenir situaciones y/o complicaciones. El trabajo multidisciplinar hace que el cuidado sea común a todos y todas, que avance y que haya participación e implicación plena de todos los/as profesionales.

PERSONAL SANITARIO

El personal sanitario del Centro Adolfo Suárez se encuentra en primera línea en lo referente al cuidado y atención de las personas usuarias. Debido a la naturaleza de las demencias su trabajo requiere de altas dosis de paciencia y un cariño y cuidado muy especial a la hora de atender a este tipo de pacientes. Están coordinados por el Departamento de Enfermería del Centro.



MEMORIA 2019 – DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

El Departamento de Fisioterapia durante el año 2019 ha seguido prestando sus servicios a personas usuarias y residentes del centro, así como a personas asociadas y no socias en las siguientes instalaciones:

GIMNASIO

Lugar donde se desarrollan la gran parte de actividades físicas grupales y algunas de carácter individual. Con el conjunto de aparatos de mecanoterapia, y otros equipamientos varios (como balones, picas, aros, etc.), las personas usuarias realizan actividades de psicomotricidad, equilibrio, marcha, gerontogimnasia, creando así una rutina diaria de ejercicio físico para mantenimiento de sus capacidades funcionales.



SALA DE FISIOTERAPIA

Situada en la primera planta del edificio. Reciben tratamiento en esta sala personas usuarias del centro de día y residentes, además de personas socias y no socias ajenas a la Asociación que solicitan atención fisioterápica para tratamiento de distintas dolencias o lesiones.



OBJETIVOS DEL DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

OBJETIVOS GENERALES

- Mantenimiento y/o mejora de la calidad de vida de las personas usuarias y la de sus familiares intentado frenar en la medida de lo posible el deterioro de la enfermedad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Proporcionar asistencia fisioterápica individualizada a las personas usuarias del centro.
- Proporcionar asistencia fisioterápica individualizada a los familiares.
- Tratamiento de afecciones agudas y/o crónicas, evitando el dolor y previniendo la pérdida de fuerza, del tono muscular así como la degeneración y deformación articular.
- Reeducación de la higiene postural.
- Adaptación al ejercicio físico en personas usuarias que empiezan a presentar desacondicionamiento.
- Reeducación del movimiento y de los patrones motores alterados como la marcha y el equilibrio en afecciones neurológicas.
- Mantenimiento y/o mejora de la capacidad para la marcha y los desplazamientos.
- Mantenimiento y/o mejora de la coordinación global, psicomotriz y perceptivo-motriz.
- Mantenimiento y/o mejora de la orientación temporo-espacial.
- Restaurar habilidades psicomotrices y físicas en desuso partiendo de las que están conservadas.

ACTIVIDADES DESARROLLADAS

EVALUACIONES INICIALES

Empleadas para adoptar el tratamiento y pautas adecuadas a cada persona usuaria según el estadio de la enfermedad en el que se encuentre. Para conseguirlo se exploran sus capacidades físicas y funcionales, así como de sus posibles alteraciones, deformidades, dolor, marcha, equilibrio y coordinación, y capacidades psicomotrices. Más concretamente se evalúan: las transferencias, la estática, dolor, alineación corporal, amplitudes y recorridos articulares, balance muscular, equilibrio y marcha (mediante el Test de Tinetti).



A lo largo del 2019 se han llevado a cabo 48 evaluaciones iniciales, de las cuales, 43 corresponden a centro de día y 5 corresponden a residencia.

Dentro de las evaluaciones de centro de día, 26 fueron realizadas a mujeres y 17 a hombres.



Dentro de las evaluaciones de residencia, 3 fueron realizadas a mujeres y 2 a hombres.



EVALUACIONES DE SEGUIMIENTO

La evaluación de seguimiento tiene como objetivo principal mantener un control sobre el estado físico y evolución de la enfermedad o enfermedades, y modificar si fuera necesario las pautas de tratamiento fisioterápico. Se realizan en un plazo medio de 6 meses, pero si se produce algún cambio o anomalía en este intervalo se realizan las evaluaciones pertinentes.

EVALUACIONES DOMICILIARIAS

Las evaluaciones que se realizan en el domicilio tienen como objetivo realizar, tanto valoraciones iniciales de la unidad de respiro y/o residencia, asesoramiento familiar del cuidado de la persona enferma de Alzheimer, como valoraciones de seguimiento en caso de personas usuarias que han causado baja por diferentes motivos (fracturas, empeoramiento físico, afectaciones sistémicas, etc.).



REGISTRO DE CAÍDAS

Con el avance en los estadios de la enfermedad de Alzheimer y en otras demencias, las caídas son muy frecuentes debido a la marcha errante, alteraciones de los reflejos posturales, problemas de equilibrio y coordinación, alteraciones cognitivas, alteraciones visuales, mareos, rigidez muscular; otras causas pueden ser sistémicas, ambientales (como el mobiliario) y farmacológicas. Las principales consecuencias van desde leves, hematomas y contusiones, hasta fracturas.



Desde el departamento de Fisioterapia se lleva a cabo el registro y el seguimiento de las caídas ocurridas en el centro de día y Residencia con el objetivo de facilitar el análisis para tomar medidas de prevención. Los objetivos en la prevención y tratamiento de caídas son:

- Identificar, al realizar el ingreso a través de una exhaustiva evaluación y mediante el empleo de escalas estandarizadas (escala de Downton, escala de Tinetti) si la persona usuaria presenta riesgo de caída, que deberá incluirse en su historia.
- Detectar aquellas personas usuarias que durante un tiempo de estancia en el centro puedan devenir en riesgo de sufrir caídas.
- Aplicar medidas preventivas en el centro, identificando factores intrínsecos (del propio paciente y de la enfermedad) y extrínsecos (relacionados con el entorno en el que se encuentra) que favorezcan el riesgo de caídas.
- Favorecer la transferencia de información entre los/as profesionales sobre personas usuarias en riesgo de caída, a través de registros de incidencias y causas.
- Atender a la persona usuaria que haya sufrido una caída de la forma más adecuada posible.

Tras una caída, o después de tener conocimiento de ella, se procede del siguiente modo:

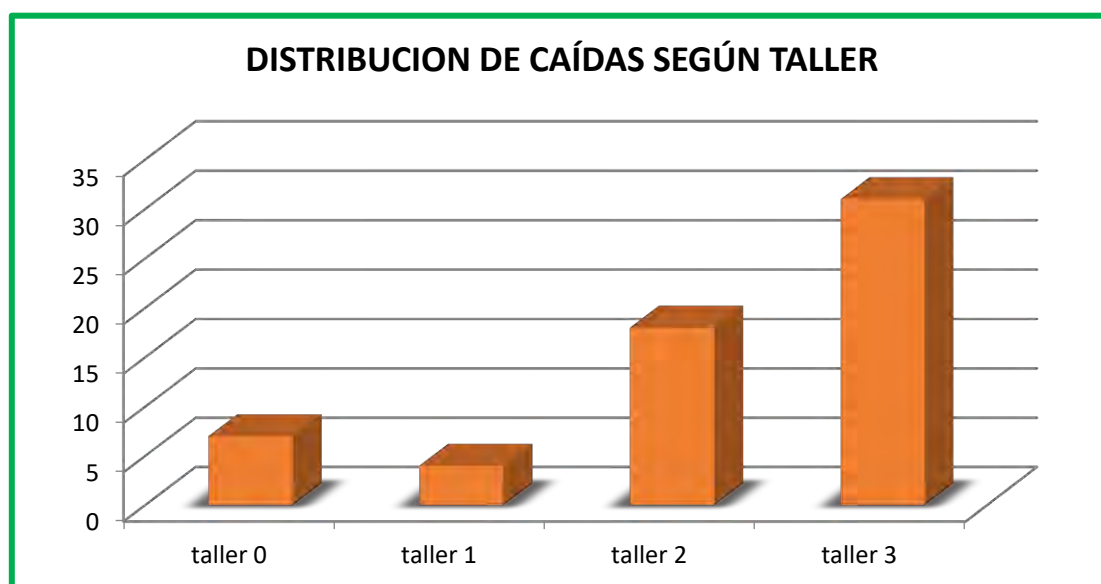
- Evaluación física. En busca de heridas, hematomas, lesiones, etc. Adoptando las medidas oportunas en caso de necesidad de avisar al servicio de emergencia sanitaria.
- Aviso al familiar para que tenga conocimiento de la caída, en el caso de que la caída haya tenido lugar en el centro.
- Complimentación de la hoja de registro. Se anotan una serie de datos que son los siguientes: fecha y hora, lugar, si estaba sólo/a o en compañía, qué estaba intentando hacer, qué pudo llevarle a perder el equilibrio, qué ocurrió inmediatamente después de la caída, si se pudo evitar la caída, medicación que toma y la dosis, y observaciones.
- Comunicación con el resto de profesionales del centro para tomar las medidas de prevención de posibles caídas u otras, en el caso de que fuesen necesarias.



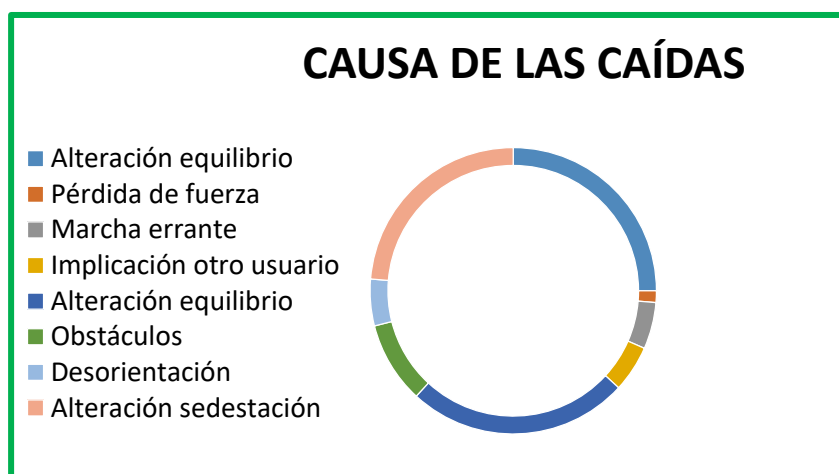
Durante el año 2019 el número total de caídas fue de 60, de las cuales 39 corresponden a personas usuarias de centro de día, y 21 corresponden a personas usuarias de residencia.



El número de caídas distribuidas por talleres fue de: 7 correspondientes a personas usuarias del taller 0; 4 del taller 1; 18 del taller 2; y 31 del taller 3.

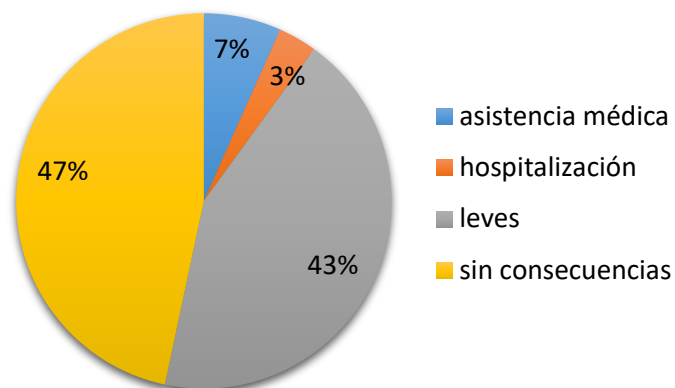


Las principales causas de caídas ocurridas en el centro fueron: alteraciones del equilibrio, alteraciones de la sedestación, presencia de obstáculos, marcha errante, implicación de otra persona usuaria, desorientación, y la pérdida de fuerza en MMII.



Las principales consecuencias de las caídas fueron: 26 presentaron contusiones y/o hematomas, 28 no tuvieron consecuencias y 4 precisaron asistencia médica y 2 necesitaron hospitalización.

CONSECUENCIAS DE LAS CAÍDAS



GIMNASIA GRUPAL (GERONTOGIMNASIA) Y PSICOMOTRICIDAD

La gerontogimnasia se lleva a cabo diariamente en las instalaciones del gimnasio de Fisioterapia. Se realiza una tabla de ejercicios sencillos de manera activa para movilizar globalmente cabeza, cuello, tronco, miembros superiores (MMSS) y miembros inferiores (MMII), con diferentes niveles de dificultad según cada estadio de la enfermedad por los que se dividen nuestros talleres: Taller 0 (Fase leve), Taller 1 (Fase leve-moderada), Taller 2 (Fase moderada), Taller 3 (Fase avanzada). Cada taller realiza una gimnasia grupal adaptada a las características del grupo y en un momento determinado de la mañana.



Objetivos de la Gerontogimnasia:

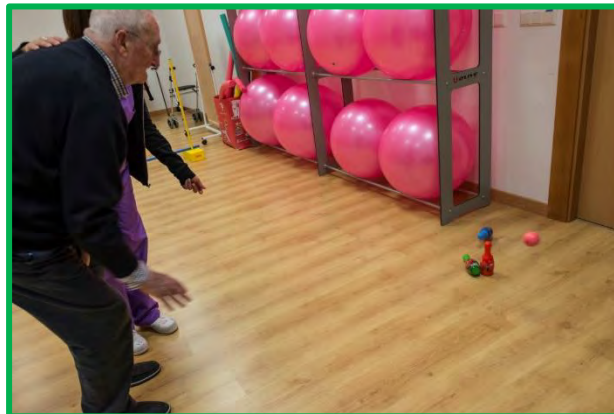
- Movilización activa de la mayoría de las articulaciones.
- Mejorar el equilibrio y la coordinación.
- Trabajar los ritmos y la imagen corporal.
- Aumentar la confianza y favorecer la socialización.

Objetivos de la Psicomotricidad:

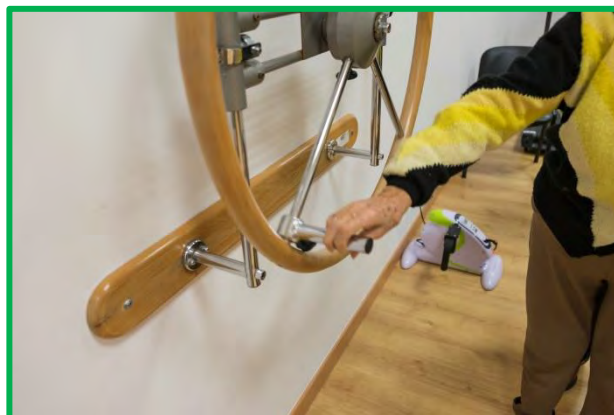
- Trabajar el esquema temporal, espacial y corporal.
- Actuar sobre el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad.
- Ejercitar la mente a través del trabajo físico (atención, memoria, concentración, etc.).

Metodología:

Taller 0 y taller 1. La duración es de 40 minutos. Inicialmente, de forma libre, en los primeros 10 minutos, se realizan actividades empleando equipamiento de mecanoterapia. Posteriormente se inicia la gerontogimnasia, llevando a cabo movimientos de las principales articulaciones, siguiendo un orden descendente, desde cabeza y cuello, pasando por hombros y manos y tronco, y terminando en piernas y pies. La gran parte de los movimientos son realizados desde la posición de sentado, exceptuando algunos de ellos que se realizan de pie. Las actividades de psicomotricidad están englobadas en esta gimnasia grupal y se realiza al final de la sesión, los últimos 10-15 minutos. Durante la actividad se refuerza de forma positiva su realización, siendo importante además que las personas usuarias repitan en voz alta el número de veces que se lleva a cabo el movimiento, para trabajar de este modo los ritmos. Las “órdenes” se verbalizan de forma sencilla para facilitar la comprensión. La sesión de gimnasia concluye con varios ejercicios de estiramiento y respiración. Los viernes se dedican a la realización de circuitos funcionales (destinados a trabajar equilibrio, marcha, coordinación y fuerza mediante obstáculos, bandas elásticas, aros, balones y picas; se realizan empleando todo el espacio del gimnasio) y Wiiterapia (empleo de la consola Wii de Nintendo para la realización de actividad física; se realiza en el hall del sótano), dividiendo el número de personas usuarias en dos grupos.



Taller 2. Con una duración de 40 minutos. Durante los primeros 25 minutos, se realizará la gerontogimnasia descrita en el taller 0 y 1, pero con adaptación de la dificultad al nivel físico y capacidades motoras de las personas usuarias. Se complementa con ejercicios de psicomotricidad, marcha y equilibrio en los últimos 15 minutos. Cada día se emplea un instrumento diferente para realizarla: aros, picas, globos, churros náuticos y pelotas.



Taller 3. Debido a las necesidades más específicas que presentan por su deterioro grave, la gran mayoría de las personas usuarias de este taller reciben tratamiento fisioterápico individualizado, mantenimiento articular, mantenimiento de la capacidad funcional para la marcha y prevención de la debilidad muscular y úlceras por presión.

La temporalización diaria de la gimnasia grupal, fisioterapia individual y psicomotricidad durante el año 2019 fue la siguiente:

- **Taller 3.** 9:30-11:30 h. Principalmente de forma individual.
- **Taller 0 y taller 1.** 11:20- 12:10 h. Realizada junto con la Terapeuta Ocupacional responsable del taller 1.
- **Taller 2.** 12:10-13:15 h.

A partir de noviembre de 2019, se realizaron cambios en relación a la gimnasia grupal y por talleres con el objetivo de optimizar en mayor medida la atención fisioterápica a las personas usuarias y residentes, que presentan un empeoramiento físico y motor debido al avance de la enfermedad. Estos cambios son los siguientes:

- **Cambio de horario del Taller 3. 9:15-10:15 h.** Para trabajo exclusivo de cinesiterapia pasiva, pasiva-asistida y marcha con usuarios con deterioro físico severo. Los usuarios que conserven capacidades psicomotrices y motoras realizarán actividad física en horario de taller 2B.
- **División del Taller 2.** Debido a la heterogeneidad en cuanto a desempeño físico y psicomotor, dicho taller se divide en dos subgrupos para la realización de la gimnasia grupal y psicomotricidad en función del grado de afectación. El primer subgrupo 2A (afectación moderada) mantendrá su horario (12:10-13:15 h.); mientras que el segundo subgrupo, 2B (afectación moderada-severa) realizará las actividades en horario de 10:15 a 11:15 h.

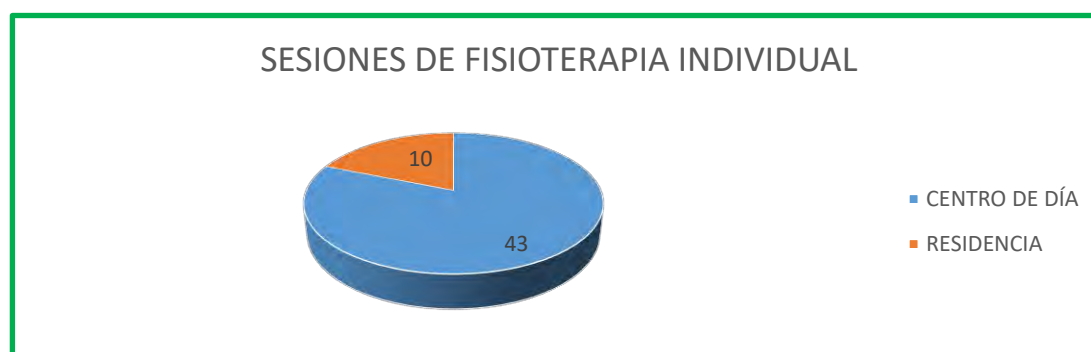
TRATAMIENTOS FISIOTERÁPICOS INDIVIDUALES

Dirigidos a personas usuarias del Centro.

De forma individual se aplican tratamientos de Fisioterapia puntual o consecutivamente según las necesidades individuales y circunstancias de cada persona usuaria. Un tratamiento rehabilitador es aquel que se proporciona tras un traumatismo, lesión, fractura, prótesis, ACV, contractura, alteración motora o como medida preventiva ante un posible deterioro físico. La duración del tratamiento oscilará entre los 30 y los 60 minutos dependiendo del caso.

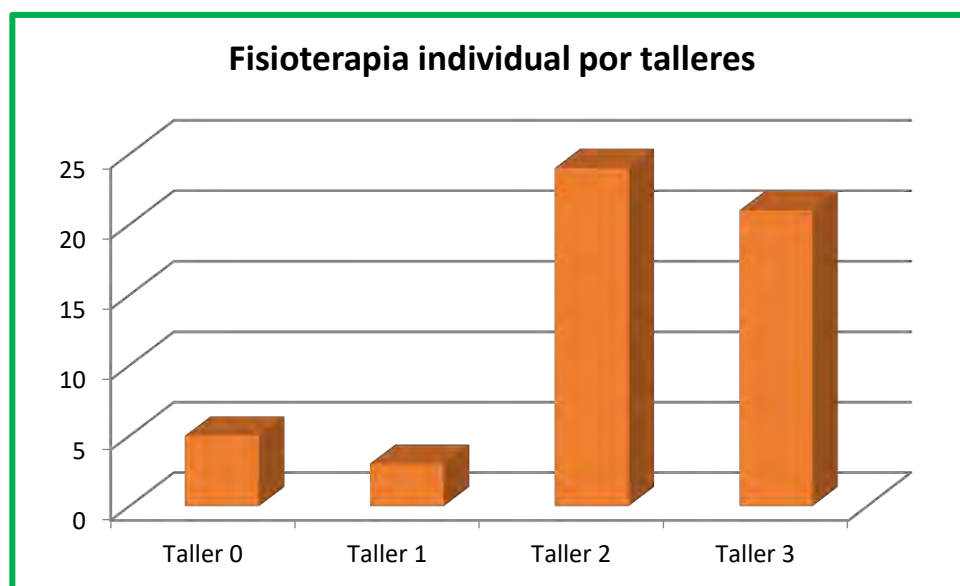
Entre las técnicas empleadas para la realización de los tratamientos se encuentran:

- Masoterapia.
- Termoterapia-crioterapia.
- Cinesiterapia.
- Mekanoterapia.
- RPG.
- Reeducción de la marcha y las transferencias técnicas de fisioterapia Neurológica.



A lo largo del año 2019 el número de personas usuarias que han requerido asistencias individuales han sido: 53, de los cuales 10 corresponde a residentes y 43 a centro de día.

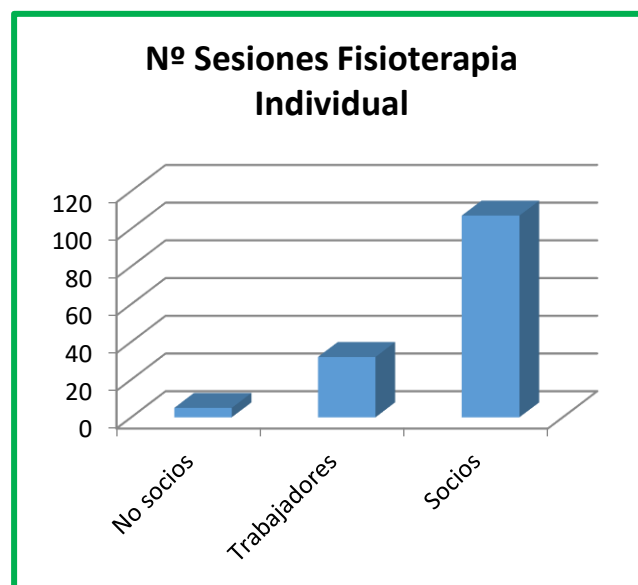
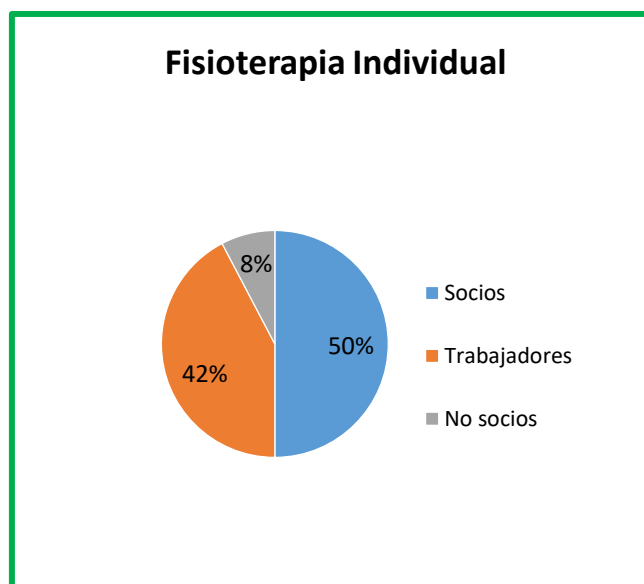
Las principales patologías tratadas desde el departamento de Fisioterapia, ya sean patologías específicas o asociadas a la enfermedad, son: traumatismos/procesos inflamatorios agudos (musculares, artrósicos/artríticos...), deterioros motores asociados a la propia enfermedad, ACV y otras patologías neurodegenerativas.



De esas 53 asistencias individuales, y atendiendo al taller que pertenece cada persona usuaria, 5 corresponden al taller 0 (9,4%), 3 al taller 1 (5,7%), 24 al taller 2 (45,3%) y 21 al taller 3 (39,6 %).

Dirigidos a NO personas usuarias del Centro.

El departamento de Fisioterapia presta asistencia y tratamiento a personas usuarias del Centro, socios/as, trabajadores/as y personas ajenas al Centro (no socios). Entre los socios/as podemos distinguir tanto familiares de personas usuarias, como personas que se inscriben como socias sin acudir a talleres y/o presenten otro tipo de enfermedad o afectación (neurológica, traumatológica o sistémica).



El total de numero de sesiones realizadas fue de 144, de las cuales 107 corresponden a personas asociadas (74 %), 32 a trabajadores/as (22 %) y a personas ajenas (4 %).

ACTIVIDAD ASISTIDA CON PERROS (AAP)

Un año más se han venido realizando en nuestro centro actividades asistidas con perros a través de los profesionales Coterapeutas Caninos, de la empresa y Discapacidad y Terapias S.L., especialistas en terapias e intervenciones asistidas con animales, y bajo la supervisión del departamento de Psicología y del departamento de Fisioterapia.



Como novedad en 2019, a partir del mes de agosto la periodicidad de las sesiones cambió, pasando de realizarse cada dos semanas en lugar de cada 3 semanas como se venía haciendo.

OBJETIVOS

- Fomentar la participación activa
- Mejorar el estado de ánimo
- Aumentar la calidad de vida de los usuarios
- Potenciar los efectos de la estimulación cognitiva gracias al apoyo de un elemento facilitador desde el punto de vista emocional que, en nuestro caso, es el perro.

BENEFICIOS

Los beneficios que se obtienen de la aplicación de esta terapia son múltiples a varios niveles (cognitivo, emocional, social, físico). Desde el punto de vista de la Fisioterapia, a pesar de que los relacionados con la parte física son los más destacables, el resto también son de gran importancia, ya que influyen en el desempeño motor (como son la motivación, la socialización, la atención y la concentración).



Área física:

- Mejora la psicomotricidad fina y gruesa, equilibrio y coordinación.
- Reduce el ritmo cardíaco y la tensión arterial, por lo que favorece la relajación.
- Reduce los niveles de estrés y ansiedad.
- Motiva el ejercicio físico.

Metodología:

Previo a la actividad, se determina cuáles de las personas usuarias son susceptibles de mayores beneficios del contacto con perros y se distribuyen en dos grupos según sus capacidades cognitivas y físicas, y sobre todo, su afinidad con los perros. El grupo 1 está formado por personas usuarias del taller 0 y taller 1 (fases leves-moderadas); y el grupo 2 está integrado por personas usuarias de taller 2 y taller 3 (fases moderadas-graves y graves). Algunos/as residentes de la Residencia también acuden a la terapia y son incluidos en el grupo que más se adapte a su desempeño cognitivo y motor.

Cada grupo está constituido por un número comprendido entre 20-25 personas. Las sesiones se realizan cada 2 semanas (los jueves preferentemente), siendo la duración de cada sesión de aproximadamente 60 minutos:

- **Grupo 1.** 11:00-12:00 h
- **Grupo 2.** 12:00-13:00 h

El lugar de desarrollo de la actividad es el hall del sótano, donde se sientan a las personas usuarias en círculo, y en el centro los materiales a utilizar, los adiestradores y sus perros. Coterapeutas caninos son los encargados de diseñar y realizar la sesión junto con sus animales adiestrados. El número de perros empleados en la terapia es de 5.

Durante la sesión, la psicóloga y la fisioterapeuta se encargan de supervisar a las personas usuarias, asistirlos cuando sea necesario y registrar datos y actividades. La estructura general de la sesión es la siguiente (con la adaptación correspondiente de las actividades al grado de deterioro de cada grupo):

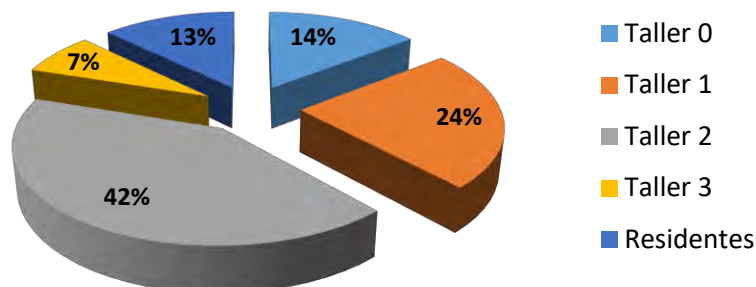
- **Presentación.** En la que se trabaja la atención, la memoria (recordando el nombre de los perros) y el lenguaje.
- **Toma de contacto con los participantes.** Se trabaja lenguaje y memoria.
- **Desarrollo de las actividades.** En cada una se trabaja tanto el área emocional, como el área motora y cognitiva.
- **Despedida.** Coordinación de movimientos y psicomotricidad.

SESIONES DE AAA DURANTE EL 2019

Enero	17 – 30	Julio	11 – 25
Febrero	20	Agosto	8 – 22
Marzo	13	Septiembre	12 – 26
Abril	4 – 24	Octubre	10 – 24
Mayo	15	Noviembre	7 – 28
Junio	5 – 26	Diciembre	12 – 26

A lo largo del año 2019 el número total de sesiones de AAP realizadas fueron 42. En cuanto al número de participantes por talleres fue de 8 correspondientes al Taller 0, de 13 correspondientes al Taller 1, de 23 correspondientes al Taller 2, y de 4 correspondientes al Taller 3. El número de residentes que participaron fue de 7.

Número de participantes en las AAA



Algunos ejemplos de las actividades realizadas:

- **“Lanzar el hueso”**: el terapeuta lanzará un hueso de peluche a cada persona usuaria; estas lo devolverán rápidamente sin que caiga al suelo, ya que en este caso lo cogerá el perro.
- **“Saltar el aro”**: cada persona usuaria sostiene con su mano un aro mientras permanece en pie. Debe ordenar al perro en voz alta que salte el aro. Posteriormente sujetará el objeto en alto, y cuando el perro se acerque, lo baja y da la orden de saltar; una vez que atraviese el aro, la persona usuaria bajará el objeto.
- **“Siéntate, tumbate, date la vuelta”**: las personas usuarias deben recordar y verbalizar esta orden para que el perro lo realice.
- **“Pelotas y colores”**: los objetos empleados son una red y una pelota. Las personas usuarias deben decir un color lo más rápido posible cuando se les lanza la pelota y posteriormente devolverla a la red, sin que caiga al suelo y el perro la atrape.
- **“¿Qué animal es?”**: se reparten fotografías con varios animales. Un ejemplar en plástico de los animales se deposita en un punto de la sala y el perro lo traerá. Las personas usuarias deben encontrar ese animal en la fotografía.
- **“Cálculo numérico”**: el perro traerá a cada persona usuaria o un número y éste deberá cogerlo y realizar una operación de cálculo simple.



OTRAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS

Prácticas tutorizadas, alumnos del Grado de Fisioterapia, Universidad de Málaga (UMA).

La realización de prácticas dentro de la formación académica es de gran importancia para conseguir una preparación integral del alumnado, quien se enfrenta a situaciones reales de su futura profesión, adquiriendo habilidades y competencias.

En el año 2019, los alumnos/as tutorizados/as por el departamento de Fisioterapia (junto con el docente responsable de la asignatura), cursaban la asignatura Prácticum II de Fisioterapia como en el año anterior. Fueron 3, que rotaron por el centro en 3 periodos diferentes con una duración de 4 semanas cada uno, iniciándose en febrero y concluyéndose en junio.

Taller de Música y Baile.

A través de la música y el baile, nuestras personas usuarias obtienen grandes beneficios a nivel emocional, social y motriz.

Continuando con la colaboración desinteresada de años anteriores de la orquesta “Ritmo y Diversión”, se realizaron actividades con música, en la que las personas usuarias cantaron y bailaron siguiendo la letra de una canción a través de un karaoke, con la ayuda de los componentes de la orquesta.

Ritmo y Diversión



El taller fue realizado entre los meses de enero y noviembre en el salón de actos en las siguientes fechas:

SESIONES DE TALLER DE MÚSICA Y BAILE DURANTE EL 2019			
Enero	31	Julio	18
Febrero	--	Agosto	14
Marzo	19	Septiembre	
Abril	4	Octubre	17
Mayo	30	Noviembre	21
Junio	27	Diciembre	--

En esta actividad tienen cabida prácticamente todas las personas usuarias, excepto algunos que se muestren más agitados, nerviosos o agresivos. La duración es de 1 hora y 30 minutos aproximadamente en horario de 12:00 a 13:30 h. Durante la misma se anima para que todos los asistentes participen ya sea cantando o bailando.



Actividades al aire libre.

Realizar actividad física al aire libre tiene efectos positivos añadidos a los ligados al ejercicio al permanecer en espacios verdes rodeados de naturaleza, al respirar aire limpio, y al recibir luz solar que proporcionar vitamina D importante para fortalecer los huesos. Además se obtiene el beneficio de la socialización al realizar actividades en grupo.

Durante el año 2019, aprovechando el buen tiempo durante los meses de primavera y otoño se realizaron varias actividades al aire libre, junto con las Terapeutas Ocupacionales responsables de cada taller y con la ayuda del personal del centro, alumnado en prácticas y personal voluntario:

- Salidas al parque Doña María de las Mercedes situado a escasos 200 metros de nuestro centro. Acudieron personas usuarias y residentes del taller 0 y 1. El parque dispone de una zona biosaludable con máquinas de gimnasia fijas (para ejercitar el equilibrio, la coordinación, la fuerza y la movilidad), mesas de picnic sobre césped, pista de petanca, mesas de ping-pong, bancos, y frondosos árboles que dan amplia sombra. Se realizaron durante el horario de gerontogimnasia.



- Actividades de gimnasia grupal en la entrada del centro, en zona habilitada con toldos. Para las personas usuarias y residentes pertenecientes al taller 2 y taller 3, en sus horarios respectivos de gimnasia y psicomotricidad.



MEMORIA 2019 – DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

La terapia ocupacional es la disciplina socio sanitaria que evalúa la capacidad de la persona para desempeñar las actividades de la vida cotidiana e interviene cuando dicha capacidad está en riesgo o dañada por cualquier causa.

El terapeuta ocupacional utiliza la actividad propositiva, adecuada y elegida según las necesidades de cada persona usuaria, para ayudar a adquirir el conocimiento, las destrezas y actitudes necesarias para desarrollar las tareas cotidianas requeridas y conseguir el máximo de autonomía e integración.

Interviene en tres áreas: Actividades de la vida diaria (AVD), actividades productivas y actividades de ocio y tiempo libre; teniendo en cuenta los componentes de ejecución: componentes sensorio- motor, componentes cognitivos y componentes psicosociales.



Así pues, a través de la ocupación, se pretende reestablecer las habilidades perdidas ó mantener las habilidades residuales en la medida de lo posible, e incrementar la capacidad funcional, además de establecer hábitos y rutinas.

La terapia ocupacional en geriatría puede desarrollarse ampliamente en sus diferentes enfoques:

- **Enfoque preventivo:** Mantenimiento del estado de salud y prevención de la declinación funcional.
- **Enfoque adaptador:** Uso de estrategias compensatorias para ayudar a las personas usuarias a vivir con una discapacidad.
- **Enfoque recuperador:** Uso de técnicas de rehabilitación para ayudar a las personas usuarias a recuperar su función.

El terapeuta ocupacional realizará una valoración geriátrica integral para determinar el estado físico, funcional y social de la persona usuaria y poder llevar a cabo el programa de actividades que se estime oportuno.

Los pasos a seguir son:

- Evaluación inicial.
- Elaboración de un plan individual.
- Intervención.
- Evaluación de seguimiento.



OBJETIVOS GENERALES

- Mejorar la calidad de vida de la persona usuaria.
- Estimular tanto la capacidad motora (motricidad fina, gruesa, coordinación, estabilidad...) como cognitiva (memoria, atención, concentración...) para alcanzar el máximo de autonomía posible; a través de actividades propositivas.
- Aumentar las relaciones interpersonales.

JUSTIFICACIÓN

Se considera oportuno llevar a cabo este programa porque a través de las actividades propositivas que conforman dicho programa podemos llevar a cabo un seguimiento de las actividades realizadas en el centro y así obtener beneficios a nivel:

- **Físico:** Aumento de la resistencia muscular, aumento del movimiento y agilidad, mejora de las destrezas manuales, coordinación y estabilidad.
- **Cognitivo:** Mejora de la atención, memoria, concentración...
- **Psicológico:** Aumento de la autoestima y bienestar personal, mejora del estado de ánimo, disminución de la ansiedad, estrés o de presión.
- **Social:** aumento de las relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA

La forma en la que se trabajará será de manera abierta y flexible debido a la aparición de factores que nos puedan llevar a realizar algún cambio en el horario y programación de las actividades propuestas para cada día.

Se realizarán actividades de forma grupal, intentando una máxima participación de cada uno de los integrantes del grupo, otras individuales pero realizadas dentro de un contexto grupal y otras que se realizarán de forma individual.

Dichas actividades serán adaptadas y graduadas según las capacidades, tanto físicas como psicológicas, de cada uno de las personas usuarias, sin resultar excesivamente fáciles para que no lleven al aburrimiento ni con un nivel de dificultad muy elevado para que no lleve a la frustración.

Los marcos de referencia de la terapia ocupacional utilizados son:

- **Marco biomecánico:** Se va a trabajar la movilidad, la fuerza muscular, la estabilidad y resistencia, coordinación y destrezas motoras, para a través de ello, mejorar la función física alterada del individuo.
- **Marco perceptivo-cognitivo:** La percepción y la cognición son requisitos esenciales para la ejecución funcional. Los déficit perceptivos-cognitivos pueden mejorar mediante una práctica intensiva y reentrenamiento en actividades.

Este programa, llevado a cabo durante el año 2019, ha sido puesto en marcha según la siguiente distribución horaria:

TALLER 3					
HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
9:15/9:30	Orientación temporo-espacial	Orientación temporo-espacial	Orientación temporo-espacial	Orientación temporo-espacial	Orientación temporo-espacial
9:30/10:00	Estimulación cognitiva	Estimulación cognitiva	Estimulación cognitiva	Estimulación cognitiva	Estimulación cognitiva
10:00/10:30	Psicomotricidad grupo reducido	Psicomotricidad grupo reducido	Psicomotricidad grupo reducido	Psicomotricidad grupo reducido	Psicomotricidad grupo reducido
10:30/11:15	Terapia funcional	Estimulación sensorial	Terapia funcional	Estimulación sensorial	Terapia funcional

ORIENTACIÓN TEMPORO-ESPACIAL

Objetivos:

- Favorecer y activar la orientación espacial y temporal para mantenerla el mayor tiempo posible.
- Mantener la orientación personal.
- Activar la memoria personal o autobiográfica.
- Ejercitar lenguaje automático.
- Optimizar los niveles de atención.
- Favorecer la incitación a escribir y la fluidez verbal.

Recursos y estrategias:

Para la orientación *temporo-espacial* se han hecho uso de calendarios y ayudas externas para facilitar las tareas de orientación mediante recursos verbales:

- **Orientación temporal:** Se utilizan las referencias más recientes como día, mes, año, estación y referencias más inmediatas como horas del día, fecha del mes, festividades importantes y fiestas populares, como facilitadoras de la orientación temporal.
- **Cronología personal:** Hacemos uso de fechas y hechos de la biografía personal, para favorecer la orientación temporal personal.
- **Orientación espacial:** Usamos las referencias más inmediatas como lugar donde se encuentra y referencias más recientes como ciudad, provincia, país, etc.

Ejemplos

¿Cómo te llamas? ¿Dónde estás? ¿En qué año naciste?
 ¿Qué día de la semana es hoy? ¿Qué fecha es hoy?
 ¿Dónde vives? ¿En qué mes estamos?
 ¿Qué edad tienes? ¿En qué sitio de la ciudad te encuentras?
 ¿Cómo se llama/llamaba tu esposo/a? ¿Tienes hijos?
 ¿En qué barrio vives? ¿Si ahora vas a comer, qué hora debe ser?

HIGIENE BUCODENTAL

Objetivos:

- Mantenimiento del autocuidado personal.
- Establecer hábitos y rutinas o recuperar el hábito de higiene bucal perdido.
- Mantener la integridad de la cavidad bucal, favoreciendo una buena digestión.
- Trabajar las ABVD (actividades básicas de la vida diaria).
- Mejorar destrezas manuales (coordinación óculo-manual y bimanual).



Metodología, recursos y estrategias:

La higiene bucodental en las personas usuarias se realiza en nuestro Centro tres veces por semana.

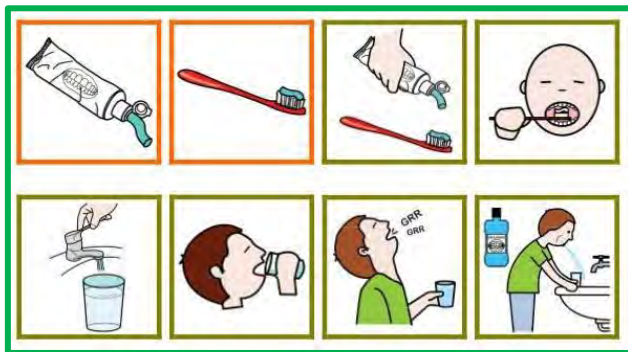
Después de realizar una valoración previa, se determina la frecuencia y metodología de la actividad en función de las necesidades y/u objetivos planteados con la persona usuaria. Esta actividad se realiza de manera individualizada.

Los participantes que realizan esta actividad son usuarios/as que aún conservan cierto grado de autonomía.

Los materiales necesarios para la realización de esta actividad han sido:

- Cepillos de dientes.
- Dentífrico.
- Colutorio.
- Pictogramas.

Como estrategia hemos incluido a la actividad el uso de pictogramas para así facilitar la secuencia y reconocimiento de objetos.



Este programa se lleva a cabo tras el primer turno de comedor, con una duración de 30 minutos entre las 14:00 y las 14:30.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA



Objetivos:

- Estimular y mantener las capacidades residuales a nivel cognitivo
- Mantener el rendimiento funcional incrementando la autonomía personal en las actividades de la vida diaria y así mejorar la calidad de vida del usuario.

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza dos veces por semana, con una duración aproximada de 45 minutos.

Se realizan diferentes actividades de manera tanto individual como en grupo reducidos en función de las necesidades y/o estados de los usuarios en el día.

Para esta actividad se utilizan diversos materiales:

- Pictogramas.
- Puzzles.
- Listado de refranes.
- Fichas.
- Letras de canciones.
- Juegos de memoria.

PSICOMOTRICIDAD**Objetivos:**

- Mejorar la movilidad articular y ampliar su rango de movimiento
- Aumentar el tono muscular
- Incrementar la capacidad respiratoria y el esfuerzo cardíaco
- Mejorar el equilibrio
- Favorecer la integración de la imagen corporal
- Facilitar las relaciones sociales y la integración en un grupo
- Aumentar la autoestima y percepción positiva de las capacidades
- Desarrollar las funciones cognitivas

**Metodología y recursos:**

Esta actividad se lleva a cabo de lunes a viernes en el gimnasio del centro junto con la fisioterapeuta. Su duración aproximada es de 30 minutos.

Se realizan diferentes ejercicios de coordinación, movilizaciones, equilibrio y esquema corporal.

RECURSOS MATERIALES			
PEDALES	AROS	PELOTAS	GLOBOS
PICAS	TEJERINGS NÁUTICOS	PARALELAS	ESCALERA DE MANO

TERAPIA FUNCIONAL

Esta actividad pretende rehabilitar, mantener y/o mejorar la funcionalidad del miembro superior y la mano con el fin de conseguir una óptima realización de las actividades de la vida diaria.

Objetivos específicos:

- Apoyo en el desempeño y realización de las actividades de la vida diaria (básicas, instrumentales y adaptadas).
- Mejora/mantenimiento del grado de independencia/autonomía del paciente, mediante ejercicios de destreza de ejecución.
- Conseguir o mantener los rangos de movimiento articular en el miembro superior suficiente para la realización de las actividades de la vida diaria.
- Recuperar la precisión en la pinza.
- Fomentar la funcionalidad de la garra.
- Incrementar la fuerza de la pinza y la garra.

Metodología y recursos:

- Ensartados
- Encajables.
- Pinzas.
- Anillas.
- Tabla para atornillar.
- Otros materiales.



ESTIMULACIÓN SENSORIAL

Objetivos:

- Ayudar a percibir, organizar, integrar e interpretar los estímulos recibidos desde el exterior por los diferentes sentidos.
- Provocar respuestas dirigidas y adaptadas a los estímulos.
- Crear un espacio donde trabajar la atención dirigida a actividades reales, propositivas y cotidianas.

Materiales y metodología:

Se trabaja tanto de manera individual como en grupos reducido.

Esta actividad tiene una duración de 45 aproximadamente. Realizamos diferentes actividades utilizando los materiales necesarios.



Para ello usamos lo siguientes **materiales**:

- Tarros con diferentes aromas.
- Pelotas con púas.
- Tabla de texturas.
- Música.
- Pictogramas.
- Objetos de la vida cotidiana.
- Caja de reconocimiento táctil.

Taller 0 y 1: Usuarios en fase leve y leve/moderada.					
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
HORA 11:20/12:10	Gerontogimnasia y psicomotricidad	Esquema corporal y propiocepción	Gerontogimnasia y psicomotricidad	Esquema corporal y propiocepción	Circuito/ Wiiterapia

GERONTOGIMNASIA Y PSICOMOTRICIDAD

Objetivos:

- Movilización activa de las articulaciones.
- Mejorar el equilibrio y coordinación.
- Aumentar la confianza en uno mismo.
- Ejercitar la memoria, concentración y atención a través del ejercicio físico.

Esta actividad se realiza de manera conjunta con la fisioterapeuta, donde nos repartimos las sesiones y ejercicios que se realizarán.

Los primeros 10 minutos de actividad, las personas usuarias eligen utilizar (en función de preferencias y necesidades) cualquier equipamiento disponible en el gimnasio (cinta de correr, pedales, escalera de manos, paralelas, etc.).



A continuación de forma general seguimos la siguiente estructura:

- Calentamiento: consiste en movilizar las principales articulaciones y músculos del cuerpo antes de realizar la actividad para así, evitar posibles lesiones.
- Las personas usuarias se colocan sentados (generalmente) formando un círculo y separados para no entorpecer unos con otros.

Cuello: hacer círculos primero en una dirección y luego en la otra. A continuación flexionar y extender.

Hombros: movimientos ascendentes y descendentes.

A continuación, mover los brazos haciendo círculos primero hacia delante y luego hacia atrás.

Codos: extender y flexionar ambos codos a la vez.

Muñecas: juntar las manos y hacer círculos, cambiando de dirección.

Cadera: con las piernas separadas hacer movimientos circulares en ambas direcciones (mejor de pie).

Rodillas: elevamos primero una rodilla, a continuación la otra y luego las dos juntas. Después de flexionar, hacemos lo mismo pero extendiéndolas.

Tobillos: primero hacer círculos con el pie derecho y luego con el izquierdo. Después con ambos pies nos apoyamos sobre las puntillas y luego sobre los talones.

- Actividad principal: En función de lo que queramos trabajar. Normalmente utilizamos: aros, picas, cuerdas, globos, pelotas (diferentes tamaños), pesas...
- Relajación: se realizan una serie de ejercicios para relajar los grupos musculares implicados en la actividad principal. Estos ejercicios se realizarán de forma lenta y progresiva, concentrándose en la respiración (inspiración y espiración).



ESQUEMA CORPORAL Y PROPIOCEPCIÓN

El esquema corporal es la imagen mental que tenemos sobre nuestro cuerpo y la relación con el ambiente estando en movimiento o sin movimiento.

El esquema corporal y su desarrollo nos permiten obtener habilidades básicas de movimiento que nos ayudaran en la ejecución de actividades de la vida diaria tales como caminar, subir escaleras, etc. y otras actividades como realizar un deporte.

La propiocepción es la información que proviene de nuestro movimiento, es decir de músculos, tendones, articulaciones, etc. La percepción de la propiocepción nos informa sobre la posición y ubicación de un segmento de nuestro cuerpo.

Con esta actividad queremos conseguir los siguientes objetivos:

- Reconocer e identificar las distintas partes de su cuerpo.
- Señalar y tocar las partes fundamentales de su cuerpo.
- Trabajar el vocabulario que tiene que ver con el cuerpo y su funcionamiento.
- Trabajar la memoria semántica en torno al cuerpo y a su funcionamiento.
- Mover y estirar distinta partes del cuerpo.

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza o en el salón de actos del centro o en el gimnasio. Se hará uso de diferentes materiales en función de la actividad programada.

Ejemplo de la actividad:

- **Utilidad de las partes del cuerpo:** explicación para que sirve cada parte del cuerpo mediante preguntas. Se realizan preguntas a las que tienen que responder con alguna parte del cuerpo (responder si ó no con el movimiento de cabeza, con las manos, etc.).
- **Realizar movimientos articulares:** cuello, hombros, codos, muñecas, dedos, cintura, rodillas, tobillos (girar, flexionar, lateral, circulares) y movimiento de los segmentos corporales (cabeza, brazos, tronco, piernas).
- **Aplicar conceptos espaciales:** propio cuerpo (decir: cosas que están dentro del cuerpo y fuera de él; cosas del cuerpo que se cierran y se abren; cosas del cuerpo que son más grande que las otras; partes que están arriba y abajo en su cuerpo, etc.), al de otros (comparar miembros del cuerpo entre compañeros observando quién las tiene más grande o más pequeñas).

Materiales utilizados:

- Pelotas.
- Globos.
- Aros.
- Pictogramas de las partes del cuerpo.
- Otros materiales.

CIRCUITO/WIITERAPIA

Los viernes se realizan dos actividades de manera simultánea. La fisioterapeuta se encarga de realizar un circuito con diferentes estaciones de ejercicio físico y la terapeuta ocupacional se encarga de realizar actividades con la Nintendo Wii. Esta última actividad comenzó a realizarse en el mes de Mayo en el hall de la planta de abajo del centro.

Anteriormente tanto la terapeuta ocupacional como la fisioterapeuta se encargaban de llevar a cabo el circuito.

Wiiterapia:

El objetivo principal de la Wii-terapia es generar una situación lúdica que permita el entrenamiento de funciones motoras, cognitivas superiores, promueva la interacción social e influya sobre el estado anímico de nuestros/as usuarios/as.



Las áreas en las que influye son:

- **Motora:** Trabajar la motricidad fina, gruesa, propiocepción, coordinación, esquema corporal, amplitud articular, bilateralidad.
- **Cognitiva:** Entrenar funciones cognitivas como son la atención, memoria o razonamiento.
- **Social:** Permite las relaciones interpersonales entre los participantes y entre estos y el terapeuta.
- **Emocional:** Se favorecen sentimientos positivos que producen agrado y disfrute consiguiendo motivar a las personas.

Recursos materiales:

- Nintendo Wii.
- Dos mandos de Wii.
- Televisor.
- Diferentes juegos.



Taller 1: Usuarios en fase leve/moderada

De 12:15 a 13:00 horas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Grupo de debates/Actualidad (periódico)	Estimulación cognitiva (NeuronUp)	Actividades instrumentales de la vida diaria	Estimulación cognitiva (NeuronUp)	Taller lúdico

GRUPO DE DEBATES/ACTUALIDAD (PERIÓDICO)**Objetivos:**

- Orientar a la realidad, tiempo y espacio.
- Potenciar la comunicación y la lectura.
- Canalizar sentimientos desde la opinión.
- Facilitar la expresión.
- Adquirir o reforzar las habilidades sociales como: escucha activa, respeto...
- Mejorar las relaciones interpersonales.

**Metodología y recursos:**

Cada persona usuaria lee una noticia o tema de debate en voz alta. A continuación es comentada y debatida por el resto. Siempre se empieza indicando el lugar, día y la fecha a la que se redactó la noticia. En el caso de comentar algún tema de debate (evitando siempre el tema religioso y/o político) se realizan pequeños grupos para debatir y dar la opinión acerca de un tema en concreto.

Para esta actividad utilizamos el ordenador portátil y periódico.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA**Objetivo:**

Mantenimiento de las funciones cognitivas necesarias para desarrollar las AVD. Se trabaja atención, memoria, orientación, funciones ejecutivas, etc.

Se seleccionan y gradúan las actividades de tratamiento en función del área cognitiva a estimular. También se modifica las exigencias del entorno para que la persona alcance el éxito en la tarea.

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza en el taller. En función de la actividad programada, se realizan sesiones individuales o grupales. Generalmente hacemos uso de fichas, pizarra, pictograma, dibujo, entre otros materiales. También disponemos de un programa de estimulación cognitiva online llamado NeuronUp, el cual permite realizar diferentes actividades (memoria, funciones ejecutivas, atención, actividades instrumentales, vocabulario, cálculo, razonamiento, etc) en la pizarra digital.

ACTIVIDADES INSTRUMENTALES DE LA VIDA DIARIA

Desde el departamento de Terapia Ocupacional, el objetivo principal es capacitar a la persona mediante nuevas estrategias para que pueda llevar a cabo las actividades significativas dentro de su rol personal con la finalidad de promover la máxima independencia en la comunidad.

En esta actividad trabajamos por ejemplo el uso del manejo del dinero: utilizando revistas de supermercados, simulando compras, trabajando el cambio etc. Los objetivos principales que nos proponemos son:

- Promover el desarrollo personal y estilo de vida independiente, asegurando una participación plena y activa tanto en el centro como en la comunidad.
- Estimular las capacidades cognitivas.
- Estimular las relaciones interpersonales.
- Potenciar y/o mantener las capacidades funcionales.



TALLER DE COCINA

Desde febrero de 2018 se implantó en el centro (concretamente en el taller 1) un taller de cocina que se realiza cada 15 días (un miércoles si y un miércoles no).

Los objetivos que nos proponemos con este taller son los siguientes:

- **Objetivo general:** Promover la participación social para la mejora de la autonomía.
- **Objetivos específicos:**
 - Proporcionar responsabilidades.
 - Promover higiene de manos.
 - Mejorar/mantener el uso correcto de instrumentos de cocina.
 - Estimular funciones ejecutivas.
 - Conocer alimentos que ayudan a potenciar la memoria.
 - Recordar recetas fáciles de elaborar para su extrapolación en el día a día.
 - Trabajar la coordinación bimanual, oculomanual.

- Trabajar la motricidad fina y gruesa.



Metodología y recursos:

La actividad se llevará a cabo en el taller 1 del centro, donde disponemos de una cocina con todo lo necesario para realizar la actividad. Los recursos materiales utilizados variarán en función de lo que necesitemos en cada receta.

Esta actividad se realiza de forma conjunta con la psicóloga del centro.

TALLER LÚDICO

Objetivos:

- Estructurar el tiempo libre de forma adecuada.
- Utilizar adecuadamente distintos lugares de ocio.
- Experimentar disfrute de la tarea.
- Adquirir responsabilidad y el respeto a la actividad y al grupo.
- Mantener continuidad en la actividad.
- Potenciar la actividad con los demás.
- Mantener las habilidades cognitivas y potenciar la creatividad.
- Potenciar la tolerancia a los conflictos (saber ganar/perder).

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza en el aula. Generalmente se divide el grupo en grupo reducidos donde cada persona usuaria puede elegir qué actividad le apetece hacer.

Materiales:

- Juegos de mesa como el parchís.
- Dominó.
- Cartas.
- Otro tipo de juegos.

COMEDOR – 13:00 a 14:00 horas.

La terapeuta ocupacional interviene en el comedor para promover/mantener la autonomía de las personas usuarias en éste área del centro.

Objetivos:

- Diferenciar cubiertos y hacer uso correcto de ellos.
- Llevar el cubierto del plato a la boca.
- Realizar la actividad sin dispersarse o distraerse.
- Masticar y tragar el alimento sin que tosa.

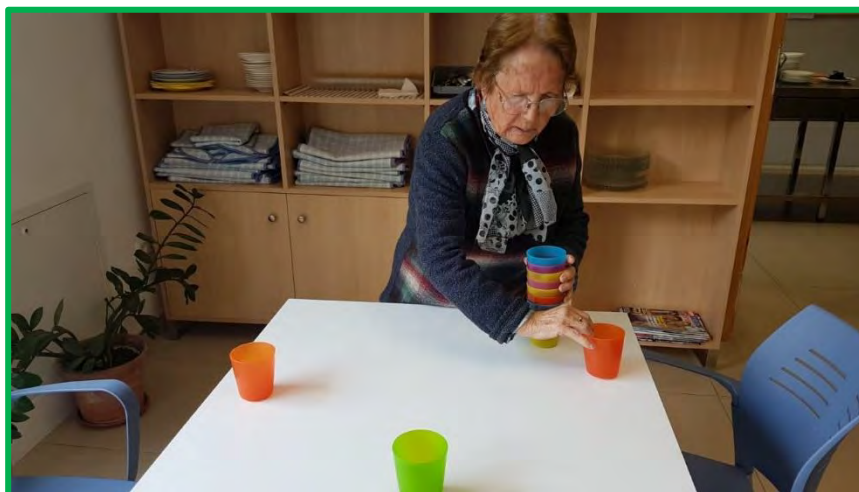
Además, la terapeuta ocupacional se encarga de utilizar técnicas de compensación y adaptación para las personas usuarias que tenga problemas de disfagia; como por ejemplo facilitar la deglución a través de un correcto posicionamiento, utilizar cubiertos pequeños que lleven menor cantidad de alimento, eliminar o reducir distracciones, realizar ejercicios orofaciales para mantener la musculatura implicada en la alimentación.

Estas intervenciones se realizan de forma individualizada en el comedor durante el turno primero del almuerzo.

Además de estas intervenciones, se realiza una actividad concreta que consiste en recoger y preparar la mesa para el segundo turno de comedor. Esta actividad tiene una duración de 10 minutos aproximadamente y durante el año 2018 se ha contado con 3 participantes activas.

Se sigue la siguiente estructura:

- Limpiar las mesas.
- Barrer.
- Poner servilletas y vasos.
- Poner cubiertos.
- Servir el agua.



Con esta actividad nos proponemos:

- Trabajo en equipo.
- Conseguir el máximo grado de autonomía.
- Conseguir la implicación familiar.
- Potenciar o mantener las capacidades funcionales.
- Facilitar su interacción con el entorno físico.
- Mejorar la autoestima.
- Trabajar las AIVD (actividades instrumentales de la vida diaria).

OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL CENTRO

Salida al parque para sesión de psicomotricidad-gerontogimnasia:

Durante el año 2019 se han realizado diversas salidas al parque cercano al centro de día con usuarios del taller 0 y 1, con el fin de realizar las sesiones de gerontogimnasia en el mismo, aprovechando el buen tiempo.

Objetivos:

- Abandonar la monotonía y rutina del centro.
- Interacción social y bienestar anímico.
- Mejorar orientación espacio-temporal.
- Disfrute del ocio y tiempo libre.



Realización de productos de apoyo de bajo coste para mejorar la autonomía:

- Cubiertos adaptados.
- Mango pesado adaptado con el cilindro relleno de metal, indicado para usuarios que presentan temblor.
- Abotonadores.



Taller 2B y 3: Usuarios/as en fase moderada / avanzada					
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:30 – 9:40	Orientación espacio-temporal	Orientación espacio-temporal	Orientación espacio-temporal	Orientación espacio-temporal	Orientación espacio-temporal
9:40 – 10:15	T. funcional, Estimulación sensorial y cognitiva	T. funcional, Estimulación sensorial y cognitiva	T. funcional, Estimulación sensorial y cognitiva	T. funcional, Estimulación sensorial y cognitiva	T. funcional, Estimulación sensorial y cognitiva

10-15-11:15	Gerontogimasia/psicomotricidad	Gerontogimasia/psicomotricidad	Gerontogimasia/psicomotricidad	Gerontogimasia/psicomotricidad	Gerontogimasia/psicomotricidad
-------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

En el mes de noviembre de 2019 se puso en marcha la diversificación del taller 2 debido a la heterogeneidad a nivel físico, cognitivo y funcional de dicho taller. Por lo que las personas usuarias que presentan unas características similares (a nivel motor, cognitivo y funcional) de ambos talleres (taller 2 y 3), se unen para la realización de algunas de las terapias. A continuación, se van a describir las diferentes actividades y talleres que se llevan a cabo.

ORIENTACIÓN ESPACIO-TEMPORAL

Los **objetivos** que tiene esta actividad son:

- Favorecer y activar la orientación espacial y temporal para mantenerla el mayor tiempo posible.
- Conservar la orientación personal.
- Activar la memoria personal o autobiográfica.
- Ejercitar lenguaje automático.
- Optimizar los niveles de atención.
- Promover la incitación a escribir y la fluidez verbal.

Recursos y estrategias:

Para esta actividad se hace uso de calendarios, pictogramas y ayudas externas. Facilidades en las tareas de orientación mediante recursos verbales. Durante la orientación temporal se trabajan los aspectos más recientes como día, mes, año, estación y aspectos más inmediatos como horas del día, fecha del mes, festividades importantes y fiestas populares, como facilitadoras de la orientación temporal. Cronología personal (fechas y hechos de la biografía personal), para favorecer la orientación temporal. Durante la orientación espacial se recuerdan los aspectos más inmediatos como lugar donde se encuentra y aspectos más recientes como ciudad, provincia, país, etc.

Algunos ejemplos de preguntas durante esta actividad son: ¿Qué día es hoy?, ¿En qué mes estamos?, ¿Y año? ¿Dónde estamos ahora mismo?

Como información adicional facilitadora para conseguir la respuesta adecuada si no se encuentran orientados temporal y espacialmente utilizamos frases como: “Estamos en el segundo día de la semana, ¿Cuál es?”; En este mes se celebra el día de la madre; Este mes tiene solo 28 días; si el año pasado era 2018, este año es..., etc.

TERAPIA FUNCIONAL

Esta actividad pretende rehabilitar, mantener y/o mejorar la funcionalidad del miembro superior y la mano con el fin de conseguir una óptima realización de las actividades de la vida diaria así como favorecer la coordinación óculo-manual y la motricidad fina.

Objetivos:

- Apoyo en el desempeño y realización de las actividades de la vida diaria (básicas, instrumentales y adaptadas).
- Mejora/mantenimiento del grado de independencia/autonomía del paciente, mediante ejercicios de destreza de ejecución.
- Conseguir o mantener los rangos de movimiento articular en el miembro superior suficiente para la realización de las actividades de la vida diaria.

- Recuperar o mantener la precisión en la pinza.
- Fomentar la funcionalidad de la garra.
- Incrementar la fuerza de la pinza y la garra.

Metodología y recursos:

Esta actividad se realiza de manera individualizada en función de los objetivos propuestos para cada persona usuaria, según nivel motor y cognitivo.

Materiales: Ensartados, encajables, pinzas, anillas, tabla para atornillar, etc.

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Con las actividades encuadradas dentro de este taller se pretenden los siguientes **objetivos**:

- Mantener y/o mejorar las capacidades cognitivas.
- Promover la memoria.
- Mantener habilidades de lenguaje y comunicación.
- Conservar escritura.
- Reforzar la atención, gnosias, etc.

Recursos materiales:

- Libretas con ejercicios.
- Fichas de estimulación cognitiva.
- Ejercicios de cálculo.
- Pictogramas (gnosias visuales).
- Refranes.
- Música.

La estimulación cognitiva se realizará dependiendo del nivel de cada persona usuaria, por lo tanto se adaptará individualmente cada actividad. Por ejemplo, las personas usuarias que pueden mantener la escritura y para promover que no la pierdan, realizan ejercicios con fichas de estimulación, cálculo o libreta. En cambio, aquellas que sabemos que ya no presentan la capacidad de escribir, dicha estimulación se puede realizar a través de pictogramas (reconociendo las imágenes, clasificando, etc.), actividades musicales (en las que se puede preguntar “¿Quién canta esta canción? ¿Cómo sigue esta canción?”, promover que canten las canciones así activamos la memoria y los recuerdos, etc.), recitar refranes (se le puede pedir que digan algún refrán que conozcan o la terapeuta comienza el refrán y ellos lo acaban).

ESTIMULACIÓN SENSORIAL

La estimulación sensorial es la entrada de la información del entorno que nos rodea al sistema nervioso a través de los sentidos (tacto, gusto, olfato, vista y oído), con dicha información nuestro cerebro interpreta las diferentes sensaciones y percepciones. Un buen desarrollo de los sentidos conlleva el aprendizaje de las funciones cognitivas básicas (atención, memoria, etc) y permite el desarrollo de las funciones cognitivas superiores (lenguaje, razonamiento, etc). La estimulación sensorial es muy importante trabajarla en personas mayores y concretamente en personas con diagnóstico de Alzheimer y otras demencias porque les ayuda a relajar y estimular la mente, así como mejorar algunos rasgos psicomotrices a través de estímulos visuales, auditivos, olorosos, táctiles y gustativos.

Algunos de los beneficios que esta intervención produce en las personas mayores son, la reducción del estrés y la ansiedad, mejora la autoestima y el estado de ánimo, aumenta la concentración, aporta relajación.

Por estos motivos se lleva a cabo esta actividad ya que produce beneficios de los que pueden enriquecerse nuestras personas usuarias.

Recursos materiales: Reproductor de música, altavoces, ordenador portátil (reproducción de videos), tarros de olores (canela, vinagre, pimienta, orégano...), tabla de texturas, objetos cotidianos, caja de estimulación, etc.

Algunos ejemplos de actividad de estimulación sensorial son:

- Pasar los tarros de aromas y pedir que identifiquen que olor es (se le puede ayudar con pistas si la persona usuaria no reconoce el olor).
- Poner música que le haga recordar y exteriorizar sus emociones.
- Identificar diferentes texturas y emparejarlas.

GERONTOGIMNASIA Y PSICOMOTRICIDAD

Junto con el departamento de fisioterapia se lleva a cabo la gerontogimnasia y psicomotricidad del subgrupo 2B (afectación moderada-severa) y los usuarios del taller 3 que presentan aún capacidades psicomotrices adecuadas. Este taller se realiza de 10:15 a 11:15 y se estructura de la siguiente manera.

Se comienza haciendo una gerontogimnasia adaptada al nivel psicomotriz de las personas usuarias, donde cada día utilizamos material diferente como aros, pelotas pequeñas y grandes, churros, globos, etc. Esta gimnasia se realiza de forma progresiva en sentido céfalo-caudal y próximo-distal.

Al acabar la gerontogimnasia se realizan actividades que estimulan a nivel psicomotriz y que favorezcan la coordinación, destrezas fina, fuerza, deambulación, tonificación muscular y actividad física. Algunos ejemplos, dentro de las actividades psicomotrices citadas son:

- **Clasificación de globos por colores.** El usuario debe reconocer los globos del color que se pide, cogerlos del suelo y llevarlo al lugar donde se deposita.
- **Lanzamiento de aros.** En esta prueba los usuarios deben lanzar los aros a una pica colocada a una distancia media del usuario.
- **Ejercicios por parejas.** Por ejemplo utilizando churros o pelotas, los usuarios deben realizar los ejercicios dictados por el fisioterapeuta o el terapeuta ocupacional, por ejemplo: subir y bajar, abrir y cerrar, tocar el suelo, solo mover uno de los brazos, alternar los brazos, etc.
- **Lanzar el dado.** Las personas usuarias deben lanzar al suelo un aro de gran tamaño y según el número que salga deben realizar el ejercicio que se le diga. Se puede también pedir que al número le sume otra cifra o se multiplique para realizar el ejercicio.

A continuación se muestra el horario del Terapia Ocupacional a partir de la diversificación del taller 2 para promover un grupo más homogéneo y optimizar la atención y asistencia a las personas usuarias.

Hora	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	viernes
9:30 – 10:15	Estimulación sensorial y cognitiva, terapia funcional	Estimulación sensorial y cognitiva, terapia funcional	Estimulación sensorial y cognitiva, terapia funcional	Estimulación sensorial y cognitiva, terapia funcional	Estimulación sensorial y cognitiva, terapia funcional
10:15 – 11:15	Taller 2B y 3 Gerontogimnasia y psicomotricidad	Taller 2B y 3 Gerontogimnasia y psicomotricidad	Taller 2B y 3 Gerontogimnasia y psicomotricidad	Taller 2B y 3 Gerontogimnasia y psicomotricidad	Taller 2B y 3 Gerontogimnasia y psicomotricidad
	Taller 0 y 1	Taller 0 y 1	Taller 0 y 1	Taller 0 y 1	Taller 0 y 1

11:20 – 12:10	Gerontogimnasia y psicomotricidad	Gerontogimnasia y psicomotricidad	Gerontogimnasia y psicomotricidad	Gerontogimnasia y psicomotricidad	Wii-terapia
12:15 – 13:00	Taller 1 Actualidad y debates	Taller 1 Estimulación cognitiva	Taller 1 Actividades Instrumentales de la vida diaria	Taller 1 Estimulación cognitiva	Taller 1 Taller lúdico
13:00 – 14:00	Comedor*	Comedor	Comedor	Comedor	Comedor
14:00 -14:30	Higiene bucodental*	Higiene bucodental	Higiene bucodental	Higiene bucodental	Higiene bucodental

* Las tareas de comedor e higiene bucodental se realizan con personas usuarias de los talleres 3 y algunas del taller 2.

ACTIVIDADES DEPARTAMENTO TERAPIA OCUPACIONAL

TALLER DE COCINA: ESPECIAL SEMANA SANTA “TORRIJAS”

Objetivos:

- Proporcionar responsabilidades.
- Promover higiene de manos.
- Mejorar/mantener el uso correcto de instrumentos de cocina.
- Estimular funciones ejecutivas.
- Mejorar la orientación espacio-temporal.
- Trabajar la coordinación bimanual, oculomanual.
- Trabajar la motricidad fina y gruesa.

Metodología: La actividad se realizará en la cocina que hay instalada en el taller 1, con todos los instrumentos necesarios para la elaboración de la receta.

Ingredientes:

- Una barra de pan del día anterior.
- 4 huevos.
- 1 litro de leche.
- 1 taza de azúcar.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- Aceite para freír: $\frac{3}{4}$ de litro.



SALIDA AL PARQUE

Durante el año 2019 se han realizado diversas salidas al parque cercano al centro de día con personas usuarias del taller 0 y 1, con el fin de realizar las sesiones de gerontogimnasia en el mismo, aprovechando el buen tiempo.

Esta salida ha tenido como objetivo:

- Abandonar la monotonía y rutina del centro.
- Interacción social y bienestar anímico.
- Mejorar orientación espacio-temporal.

- Disfrute del ocio y tiempo libre.



VIDEO-CAMPAÑA “CONTIGO SOY IMPARABLE”

Con motivo del día mundial del Alzheimer que se celebra el 21 de septiembre, se realizó un video con la colaboración de todos los/as trabajadores/as y usuarios/as del centro. El video cuenta con música de la canción “Solo si es contigo” del grupo Bombai con la colaboración de Bebe.

Objetivos:

- Conmemorar el día mundial del Alzheimer.
- Concienciar a cerca de la enfermedad Alzheimer.
- Promover la cohesión de trabajadores, personal voluntario y personas usuarias del centro.



TERAPIA OCUPACIONAL

ACTIVIDADES REALIZADAS DESDE EL TALLER 2 DE PSICOESTIMULACIÓN COGNITIVA

PROGRAMA DE PSICOESTIMULACIÓN EN TALLERES GRUPALES

El programa de Talleres de psicoestimulación para EA y otras demencias se desarrolla a través de sesiones grupales e individuales. Con una asistencia diaria de Lunes a Viernes, en horario de 09:30 a 17:30 horas.

Sesiones grupales de psicoestimulación.

Objetivos generales:

- Ralentizar el progreso de la enfermedad y mantener aquellas capacidades que aún se conservan.
- Recuperar y mantener el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de vida de la persona enferma y de sus familiares/personas cuidadoras.

Objetivos específicos:

- Estimular las capacidades cognitivas que aún se mantienen, memoria, cálculo/razonamiento, coordinación y movimiento, lenguaje hablado y escrito, comprensión lectora y orientación.
- Promover el mantenimiento de las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria.
- Tratar y prevenir los síntomas de depresión y ansiedad que suelen aparecer en las primeras fases de la enfermedad.
- Recuperar el mayor grado posible de autonomía y mejorar la calidad de vida de los usuarios/a mediante un programa de estimulación psico-cognitiva y motriz, manteniendo las capacidades indemnes y reeducando las funciones deficitarias.



NOS DIVERTIMOS TRABAJANDO

TEMPORALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

La temporalización de las actividades que se desarrollan diariamente en el Taller 2 se distribuye de la siguiente forma:

08:30 a 09:30	Acogida y desayuno
09:30 a 11:30	Orientación espacio-temporal, tareas de lecto-escritura (actividades de lápiz y papel)
11:30 a 12:00	Aperitivo
12:15 a 13:30	Ejercicios de fisioterapia
13:30 a 14:00	Manualidades y actividades de ocio
14:00 a 15:30	Almuerzo y sobremesa
15:30 a 17:30	Taller de tarde de psicoestimulación cognitiva y TIC

OTRAS ACTIVIDADES DEL DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

- Celebración del Día de San Valentín (Colgante de corazón).
- Máscaras de Carnaval con el I.E.S Ramón y Cajal.
- Banderas de Andalucía.
- Fiesta del XVI Aniversario para las personas usuarias.
- Elaboración de Los penitentes de Semana Santa.
- Salida a la Cofradía de Nuestro Padre Jesús Cautivo.
- Fiesta de la Cruz de Mayo.
- Salida al Delfinario de Benalmádena con el I.E.S Ramón y Cajal.
- Salida a los musicales del Teatro de Cártama.
- Elaboración del panel de texturas.
- Regalos solidarios para bodas (Abanicos).
- Fiesta por la llegada del otoño.
- Fiesta de navidad (Árbol Solidario).
- Fiesta del verano (gafas y pamelas decoradas).

ACTIVIDAD - COLGANTE PARA EL DÍA DE LOS ENAMORADOS” CON TODO MI CORAZÓN”

Con motivo del Día de San Valentín desarrollamos esta actividad con la elaboración de un colgante en forma de corazón, con el que quieren dar las gracias a la persona elegida por cada persona usuaria, por darle su apoyo o/y por ser su amigo.



Los objetivos a conseguir con esta actividad es la mejora del estado de ánimo, ya que pueden transmitir emociones y sentimientos con la expresión plástica, una vez que el lenguaje verbal es insuficiente para expresarlos.



ACTIVIDAD – VISITA DE LOS ALUMNOS DEL I.E.S. RAMÓN Y CAJAL.

Realizamos un día de convivencia con el I.E.S Ramón y Cajal donde se han programado diferentes talleres y actividades, en las que ha habido un intercambio de experiencias y transmisión de nuestra cultura popular.



Entre los objetivos tenemos que los mayores experimentan cambios en el plano emocional y un aumento de su vitalidad, junto con la autoestima. También la sensación de ser útiles para la sociedad.

ACTIVIDAD – LA BANDERA DE ANDALUCÍA

Con esta actividad se pretende recordar las tradiciones y concretamente, la gastronomía como señas de identidad. Así conseguimos como objetivo que nuestros mayores se sientan integrados como parte de la sociedad a la cual pertenecen, trabajando así también con el léxico propio de nuestra Comunidad Autónoma.





ACTIVIDAD – LOS PENITENTES DE SEMANA SANTA Y SALIDA A LA COFRADÍA.

Se elabora unos penitentes de Semana Santa con el fin de trabajar las *praxias*, más concretamente la motricidad oculo-manual gruesa y fina. Cuyo objetivo es reforzar todo lo vivido y aprendido tras la visita a la cofradía de Nuestro Señor Padre Jesús Cautivo.

ACTIVIDAD – CRUZ DE MAYO

Celebramos las Cruces de Mayo con la elaboración de un patio Andalúz, que tiene como eje principal construir una cruz con flores de papel que se han confeccionado en los talleres de psicoestimulación.



Los objetivos de esta actividad son entre otros fomentar la participación de todas las personas usuarias, las reminiscencias y fortalecer las relaciones sociales.

ACTIVIDAD – SALIDA AL DELFINARIO DE SELWO MARINA

Se pretende a través de los talleres intergeneracionales (I.E.S Ramón y Cajal) mejorar la interacción entre jóvenes y mayores a través de la colaboración en una salida con es El Delfinario, con el fin de conseguir romper con la rutina y conocer nuestro entorno más cercano.

**ACTIVIDAD – LA EXCURSIÓN AL TEATRO DE CÁRTAMA: MUSICAL DE LOS AÑOS 60**

Con ello pretendemos que nuestros usuarios/as participen de las actividades de ocio y tiempo libre en grupo, fomentando así la convivencia y las relaciones con su entorno.

**ACTIVIDAD – FIESTA DEL VERANO.**

Con esta actividad pretendemos que nuestros usuarios/as tomen conciencia de la estación del año en la que se encuentran y participen en la elaboración de todos aquellos objetos relacionados con el verano como pueden ser las gafas de sol, pamelas, etc.





ACTIVIDAD – EL PANEL DE TEXTURAS

Con esta actividad pretendemos recuperar y mantener las habilidades sensoriales que con los años vamos perdiendo, y para ello propusimos una actividad de reconocimiento de diferentes texturas a través de un panel con diferentes propiedades táctiles (madera, aluminio corcho, espejo, etc.).

ACTIVIDAD – REGALO SOLIDARIO PARA BODAS (ABANICOS).

Con estos detalles solidarios se pretende aportar un granito de arena a las buenas causas solidarias, una ocasión perfecta para concienciar a los invitados de la boda de la importancia de ayudar en causas sociales.



ACTIVIDAD – FIESTA DEL OTOÑO

En ella tratamos de trabajar la orientación temporal y espacial, a través del análisis de las características del otoño, como estación del año con unas señas de identidad específicas y distintas de otras estaciones del año, que en nuestro caso hemos trabajado a través de los alimentos como las castañas, las calabazas decoradas, pastel de calabaza, etc.



ACTIVIDAD – DECORAMOS NUESTRO PROPIO ÁRBOL DE NAVIDAD Y LA FIESTA DE NAVIDAD.

Para decorar nuestro árbol de navidad cada año se elabora un detalle diferente por parte de nuestros/as usuarios/as a sus familiares, para mostrar cómo ellos participan de la emoción de estas fechas. Este año se ha elaborado una ovejita de lana.

También se ha realizado como todos los años la fiesta de navidad, junto con la llegada de los Reyes Magos. Con la Fiesta de Navidad nos planteamos como objetivos trabajar la memoria remota y las reminiscencias a través de alimentos, canciones, etc.



MEMORIA 2019 – DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL

El Departamento de Trabajo Social pretende dar respuesta a la necesidad y al derecho que tienen los familiares y /o cuidadores/as de estar informados/as y supone el primer nivel de atención al Centro. Proporciona la información y el asesoramiento técnico necesarios en orden a posibilitar su acceso tanto a los servicios del Centro como a los recursos existentes en su comunidad, orientando y analizando las demandas sociales planteadas.



Desde el Departamento de Trabajo Social se llevan a cabo diferentes actuaciones y programas, podemos enumerar los siguientes:

- Programa de Apoyo, Asesoramiento e Intervención Familiar.
- Programa de Voluntariado.
- Tramitación y Justificación de Subvenciones.
- Coordinación con Trabajadores Sociales de Centros de Salud, Recursos Comunitarios y Servicios Sociales para mejorar y promocionar el trabajo conjunto.

PROGRAMA DE APOYO, ASESORAMIENTO E INTERVENCIÓN FAMILIAR

S.I.V.O. (SERVICIO DE INFORMACIÓN, VALORACIÓN Y ORIENTACIÓN)

Las demencias implican una carga sanitaria, social, psicológica y económica significativa por lo que se considera un problema sociosanitario que afecta tanto a quien lo padece como al conjunto de los miembros de la familia con quien convive.

Cuando una persona padece la enfermedad, en mayor o menor medida, la familia asume la mayor parte del cuidado, y por ello, una vez conocido el diagnóstico o al detectar síntomas alarmantes, nada hay más prioritario para dicha familia y/o persona cuidadora que informarse detalladamente sobre la evolución de la enfermedad: fases, características, consejos, precauciones y recursos especializados.

Además la familia junto con el cuidador/a principal, una vez evaluada la situación económica y social de la persona enferma, debe organizarse y, planificar la atención adecuada para su familiar afectado.

El Servicio de Información, Valoración y Orientación pretende dar respuesta a cada caso y en cada momento, ofreciendo una serie de actuaciones que coinciden con la evolución de las necesidades detectadas y de la demanda de los familiares según avanza la enfermedad.

OBJETIVOS

- Mejorar la Calidad de Vida de los familiares y/o personas cuidadoras.
- Paliar las necesidades de información y desorientación.
- Reforzar el trabajo en red con otras entidades públicas y/o privadas.

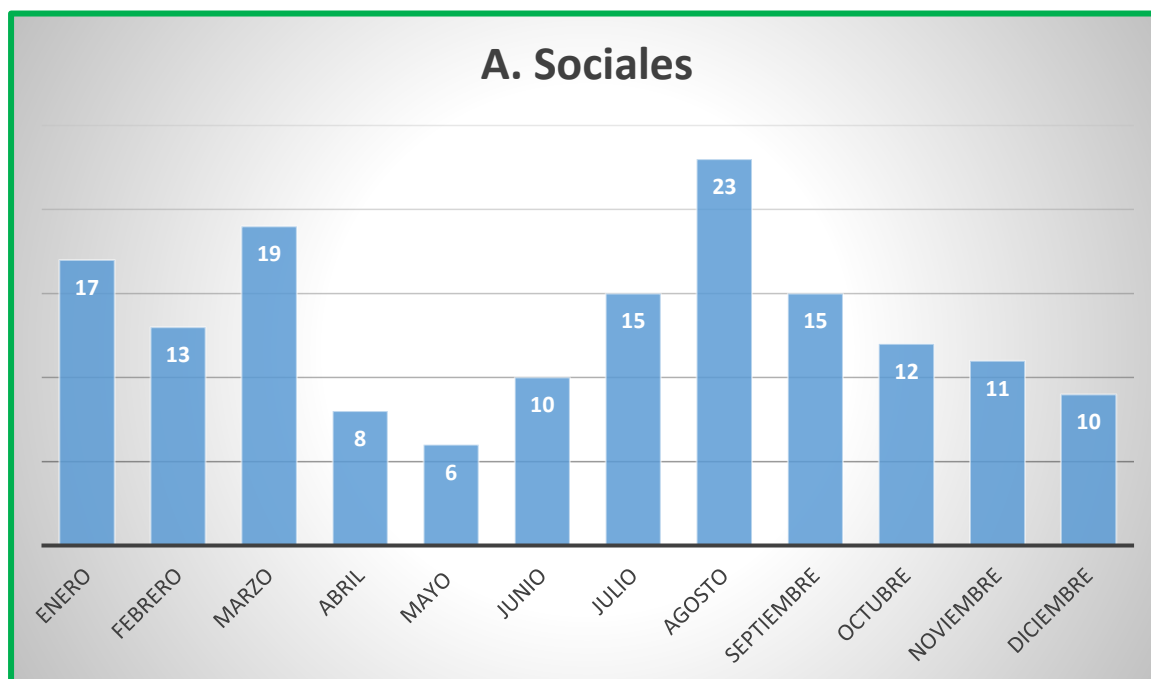
Para poder cumplir con dichos Objetivos, se llevarán a cabo las siguientes funciones y actuaciones:

- Proveer información, orientación y asesoramiento al familiar sobre la enfermedad.
- Información sobre los recursos comunitarios y políticas de ayuda existentes.
- Orientar y acompañar a los familiares en todo lo relacionado con la realización de los trámites pertinentes para facilitar el acceso a los recursos y prestación sociosanitarias existentes en el marco legal, procurando que esta tarea sea lo menos traumática posible para el familiar encargado. (Ley de Dependencia, Grado de Discapacidad, entre otras).
- Valoración de la situación socioeconómica y trabajo multidisciplinar.
- Realizar un plan de seguimiento familiar.
- Coordinación con otras entidades públicas y privadas. Derivación de casos.
- Realización de Terapias grupales para los familiares. Grupos de Ayuda Mutua.
- Realización y participación en sesiones formativas e informativas.

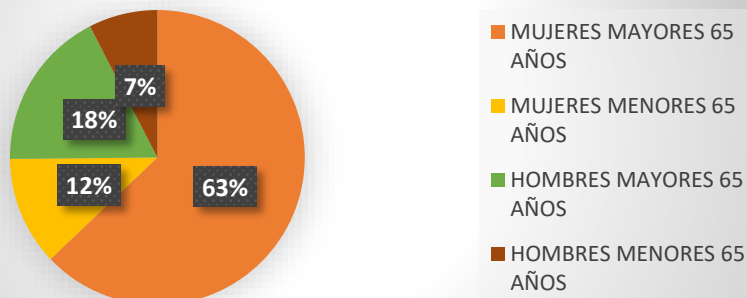
El Programa “Servicio de Información, Valoración y Orientación Social (SIVO)” se lleva a cabo durante todo el año 2019. Las actividades que se realizan son las siguientes:

ENTREVISTAS DE ATENCIÓN SOCIAL

Se han llevado a cabo un total de 159 Primeras Entrevistas de Atención Social a familias.

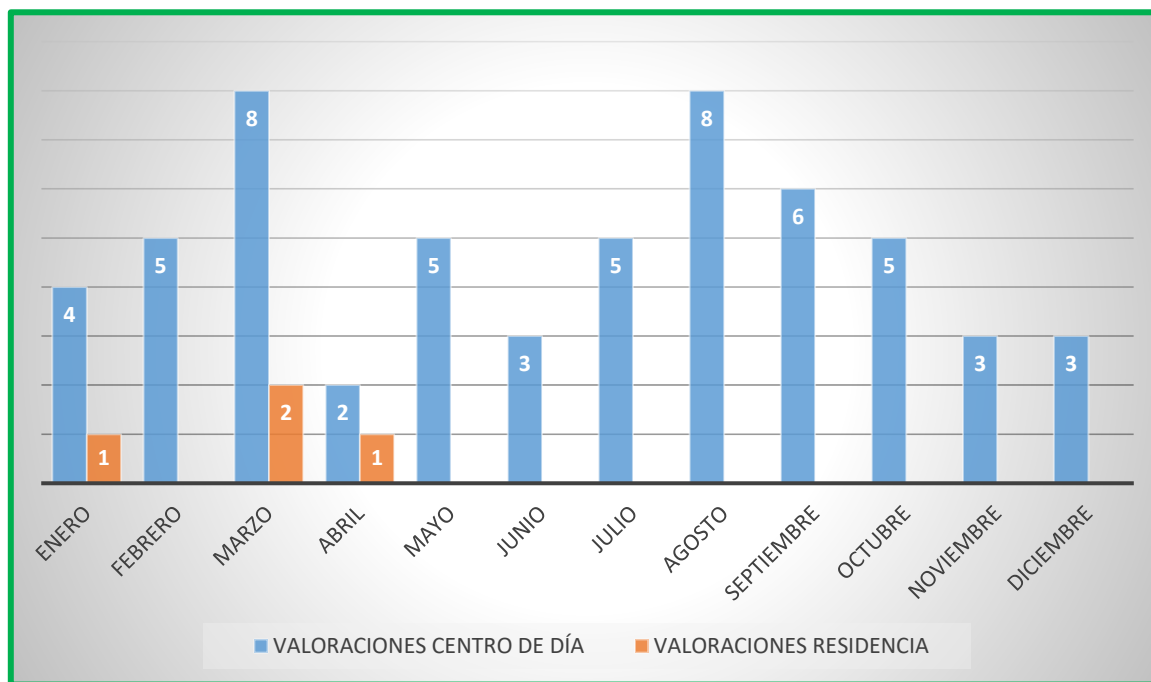
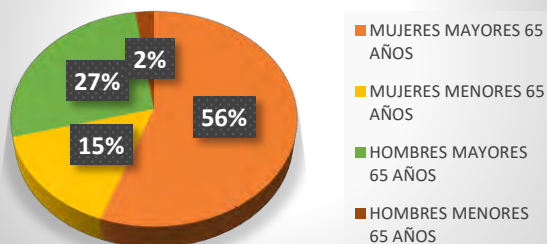
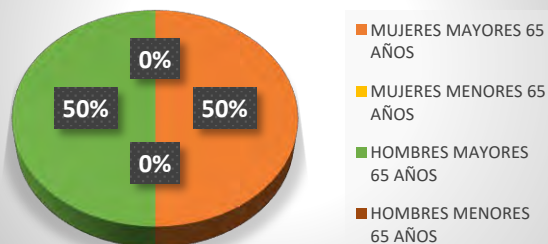


A. SOCIALES



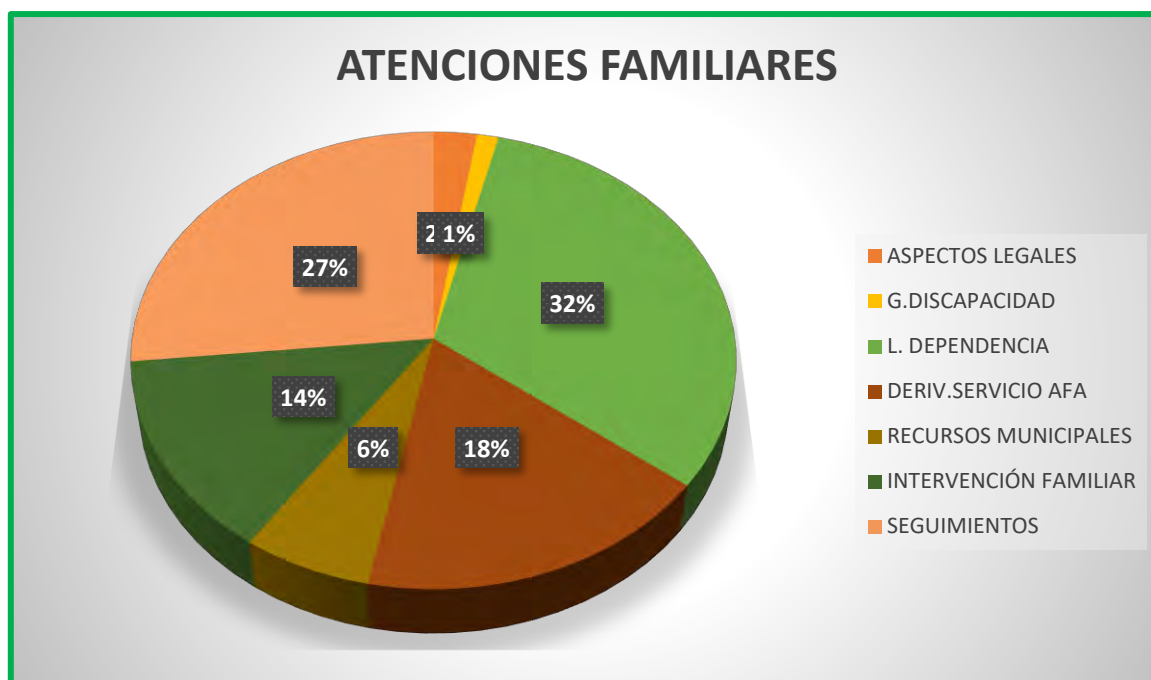
VALORACIONES INICIALES

Las Valoraciones que realiza el Departamento de Trabajo Social en el año 2019 son 61. De las cuales, 4 son Valoraciones Iniciales para ingreso en Residencia.

VALORACIONES
CENTRO DE DÍAVALORACIONES
RESIDENCIA

ATENCIONES A FAMILIARES

Las Atenciones Familiares que se han llevado a cabo durante el 2019 se clasifican en:

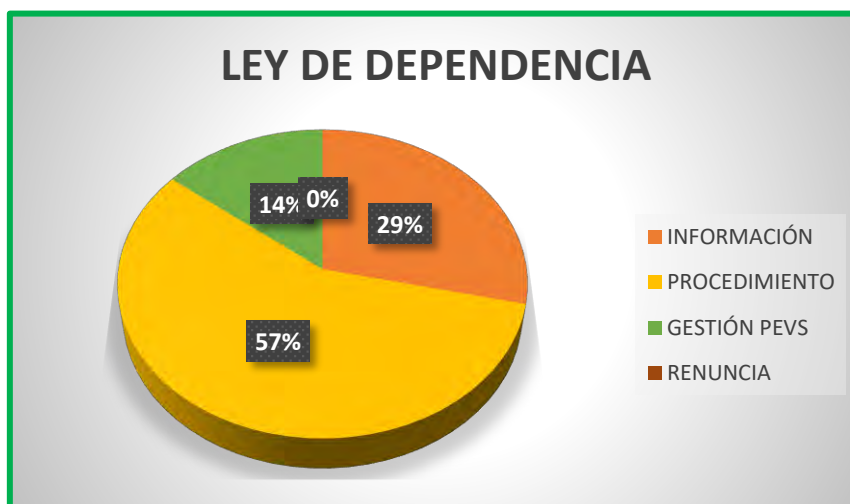


GESTIÓN DE AYUDAS PARA SAAD

El Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia es el conjunto de servicios y prestaciones económicas destinados a la promoción de la autonomía personal, la atención y protección a las personas en situación de dependencia, a través de servicios públicos y privados concertados y debidamente acreditados, y contribuye a la mejora de las condiciones de vida de los ciudadanos.

Desde el Departamento de Trabajo Social se facilita a los familiares y/o cuidadores/as toda la Información necesaria para Solicitar la Ley de Dependencia, así como se les acompaña en las distintas Fases del Proceso de Reconocimiento, Elaboración del PIA y Resolución del Recurso estando en Coordinación con los SS.SS del Municipio.

En el 2019 se han atendido a un total de 25 familias.



TRAMITACIÓN DE RECURSOS A FAMILIARES Y/O USUARIOS/AS

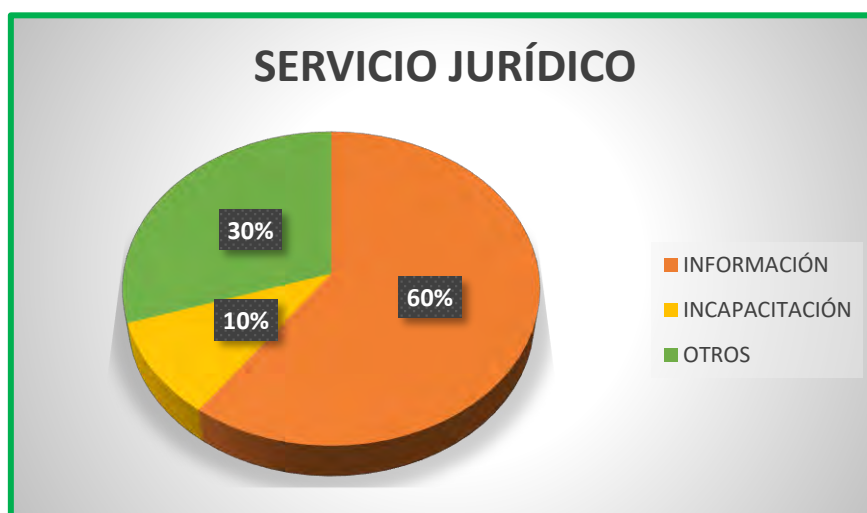
El Ayuntamiento de Mijas con el fin de colaborar con las familias del municipio que tienen entre sus miembros una persona con discapacidad, ha determinado, a través del Área de Bienestar Social, establecer una Subvención para determinadas Terapias Individuales de carácter especializado con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas beneficiarias a dichas becas y a sus familiares.

En el 2019 se solicita al Ayuntamiento de Mijas 3 becas para Los talleres.



ASESORAMIENTO JURÍDICO

Gracias al Convenio de Colaboración con el Despacho de Abogados Fernández Navarro de Fuengirola, se proporciona a los familiares y/o cuidadores/as que pertenecen y participan con la Asociación, la cobertura necesaria sobre Aspectos Legales.



Las derivaciones que se han realizado al gabinete de abogados durante el 2019 son 19.

SERVICIO DE AYUDA A DOMICILIO

La ayuda a domicilio es un servicio integral, polivalente y comunitario, orientado a las personas que presentan problemas para la realización de las Actividades de la Vida Diaria, proporcionándoles atención directa en el propio hogar mediante intervenciones específicas que favorezcan su permanencia e integración en su entorno habitual, y compensen su restricción de autonomía funcional.



Las tareas que se realizan en los domicilios son: servicios de ayuda personal (ayuda Psicomotriz, higiene personal, control de salud,...) y servicios de apoyo, acompañamiento e integración en el entorno (entre los que se incluyen actuaciones para favorecer las relaciones sociales de la persona y la realización de todo tipo gestiones y recados).

Objetivos:

- Facilitar la permanencia en su hogar de los enfermos de Alzheimer y retrasar el máximo posible su ingreso en un centro residencial.
- Conseguir que el familiar/cuidador y el enfermo de Alzheimer adquieran hábitos de vida según vaya evolucionando la enfermedad.
- Potenciar el desarrollo de actividades de la vida diaria en la propia casa y en el entorno comunitario del usuario, para paliar así posibles problemas de aislamiento y soledad.
- Disminuir el aislamiento del enfermo y sus familias al mismo tiempo que se apoya al cuidador para que afronte las dificultades sociales.
- Paliar el déficit de cobertura social existente en el territorio en el que ejercemos actuación.
- Derivación a los servicios sociales comunitarios cuando la intervención lo requiera, así como a los centros de salud y centros hospitalarios.

Intervenciones realizadas:



SERVICIO BOLSA DE TRABAJO

La Bolsa de Trabajo es un Servicio Complementario para proporcionar a los familiares y/o cuidadores de la cobertura necesaria para mantener a sus familiares con demencia y/o Alzheimer en el domicilio y mejorar la Calidad de Vida de ambos.

Durante el 2019 se ha mantenido el contacto con una entidad dedicada al sector que actúan en ambos municipios, con las que se han establecido una red de apoyo.

La empresa es:

- Málaga Acoge.



Durante el 2019 se han realizado 8 derivaciones familiares.

TERAPIA DE GRUPO PARA FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER

Dentro del Programa de Apoyo, Asesoramiento e Intervención Familiar se lleva a cabo sesiones de Terapia Grupal dirigidos a ofrecer la ayuda necesaria para facilitar la convivencia con la enfermedad y para conciliarla con la vida personal.

Estas sesiones fomentan el contacto e intercambio de opiniones entre cuidadores de distintas familias que comparten el mismo vínculo de la enfermedad. Son Grupos de Apoyo Mutuo que se coordina por parte del Departamento de Trabajo Social y de un técnico Licenciado en Psicología y, especializado en el tratamiento con familiares y enfermos de Alzheimer y otras demencias.

Las sesiones se desarrollan todos los Martes en horario de 16.30 hrs. a 18.30 hrs. en la sede de la Asociación.



Objetivo general:

Mejorar la calidad de vida de familiares y personas cuidadoras.

Objetivos específicos:

- Promover sentimientos de comunidad.
- Proporcionar Estilos Cognitivos Positivos y oportunidades de Autorrevelación.
- Proporcionar modelos de conducta útiles para el cuidado del enfermo en el domicilio y estrategias de afrontamiento de cara al autocuidado.
- Aumentar la red de apoyo social.

Actividades realizadas

Sesiones Grupales (de 15 a 20 Personas).

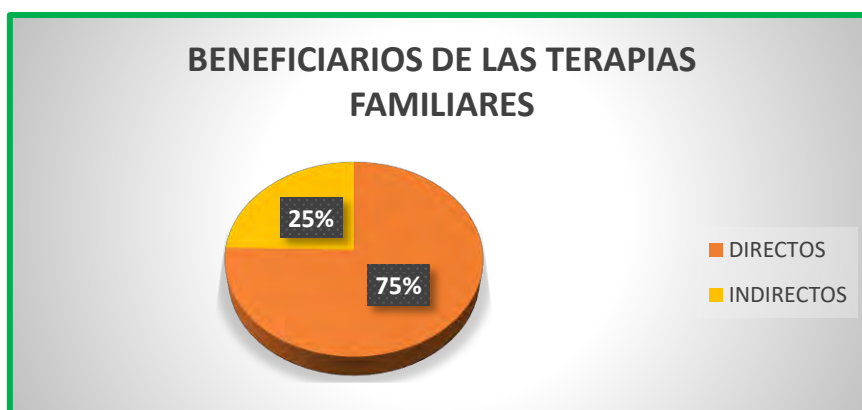
- **Módulo de apoyo informativo y emocional:**
 - Recepción y presentación de la AFA y/o la psicóloga.
 - Sesiones de autorrevelación. (Descarga emocional).
 - Explicación de las normas grupales e intercambio de teléfonos.
 - Información sobre características y evolución de la Enfermedad de Alzheimer.
 - Evaluación del grado de aceptación, interferencia en la vida cotidiana, etc.
 - Detección de posibles trastornos psicológicos en la persona cuidadora: depresión, ansiedad, sensación de soledad....
 - Potenciación de la red natural y favorecimiento de una ampliación de la misma con el resto de los miembros del grupo de cara a modelar la actuación del cuidador ante situaciones problemáticas. (Ejemplo: educación ambiental).



- **Módulo de tratamiento (apoyo psicológico):**

Se interviene según el caso con técnicas como:

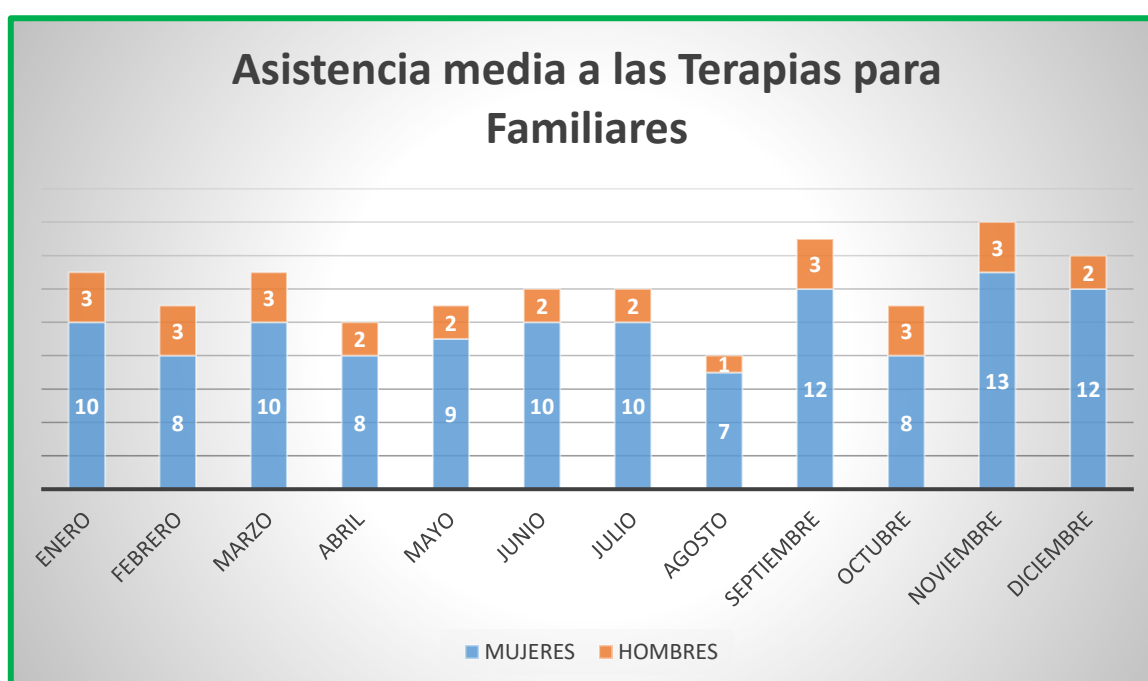
- Reestructuración cognitiva.
- Habilidades de comunicación.
- Programación de actividades. (tareas).
- Soluciones de problemas.
- Modelado.
- Técnicas de autocontrol.



Beneficiarios directos: Los familiares de enfermos de Alzheimer y otras Demencias, ya sean personas usuarias del Centro de Día “Adolfo Suarez” y/o Socios de la Asociación, por lo que tienen derecho a asistir y beneficiarse de este recurso, que acuden presencialmente a las Terapias.

Beneficiarios indirectos: Los familiares de enfermos de Alzheimer y otras Demencias, ya sean personas usuarias del Centro de Día “Adolfo Suarez” y/o Socios de la Asociación, por lo que tienen derecho a asistir y beneficiarse de este recurso, que no acuden presencialmente a las Terapias, pero que debido a su Origen Abierto, permanecen dentro del Círculo de Contactos y reciben por la tanto información y asesoramiento.

La asistencia media durante el 2019 ha sido:



SERVICIO DE TRANSPORTE A DOMICILIO

Servicio que se presta a las personas usuarias de los Talleres de Psicoestimulación y/o Centro de Día, cuyos familiares no pueden realizar el traslado al mismo, facilitando así la permanencia en el domicilio y conciliando la vida laboral con la familiar.

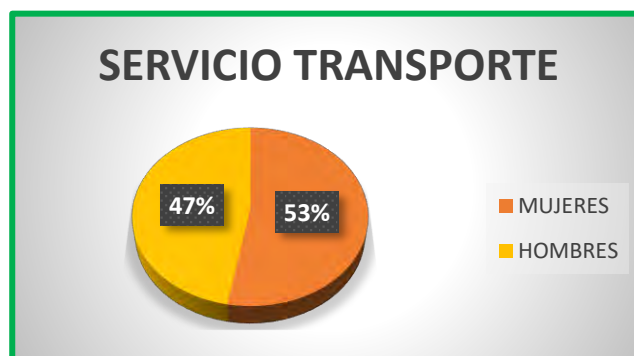
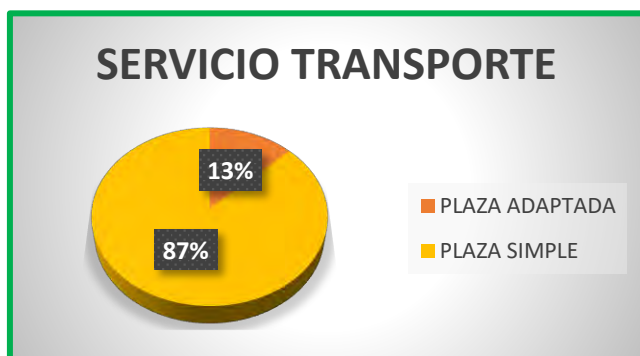
Objetivos generales:

- Eliminar las barreras de accesibilidad que impiden o dificultan el desplazamiento para realizar el tratamiento terapéutico a personas enfermas de Alzheimer.
- Evitar que afecte a la integración social de los pacientes con Alzheimer u otras demencias.
- Mejorar la calidad de vida de las personas con demencia, y sus familiares.

Objetivos específicos:

- Proporcionar accesibilidad a los pacientes con Alzheimer y discapacidad física a los diferentes servicios que ofrece la UED “Adolfo Suárez”.
- Atender la necesidad de las personas con discapacidad física y Alzheimer.
- Evitar el aislamiento por no poder acudir a un centro específico de Alzheimer.
- Fomentar la relación entre los pacientes al acudir a un centro específico.

En el año 2018 se proporcionan 70 Servicios de Transporte.



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO



El programa de Voluntariado de la Asociación, organiza y estructura la participación de las personas voluntarias en el acompañamiento a las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias, y a sus familiares. Así como planifica la puesta en marcha de actividades voluntarias en pro de las personas que padecen la enfermedad y sus familias.

Los programas de Voluntariado se diseñan para proporcionar al Voluntariado orientación, información y atención, así como para mejorar la actividad voluntaria. En ellos se establecen las actividades a realizar por el personal voluntario y los objetivos a cumplir.

Nuestro programa de voluntariado está adaptado a la realidad social de la localidad de Fuengirola y Mijas Costa, y cumple una serie de características como:

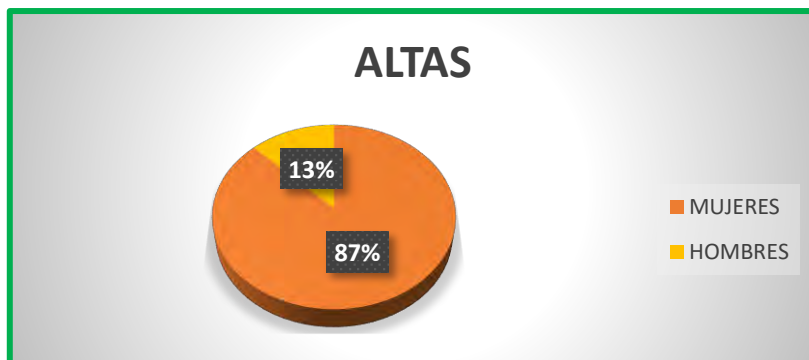
- Está dirigido a las personas voluntarias, no a profesionales o usuarios/as.
- Recoge los deberes y derechos de voluntarios/as.
- Es claro, dinámico y flexible: que permita detectar y adaptarse a las necesidades de los voluntarios/as.
- Propone objetivos coherentes y viables.
- Determina las funciones de los voluntarios/as y el protocolo de atención a los mismos.
- Está diseñado desde la coordinación y la planificación.

Objetivos del programa:

- Fomentar la participación de la localidad y los municipios cercanos en actividades voluntarias en beneficio de las personas enfermas de Alzheimer y otras demencias.
- Promocionar la labor de AFA FUENGIROLA-MIJAS COSTA.
- Practicar un voluntariado de manera eficaz.
- Implicar a las personas voluntarias en la realización y planificación del Programa y sus actividades.
- Realizar un protocolo de atención al voluntariado planificado y estructurado.
- Garantizar el desarrollo de la actividad voluntaria bajo condiciones óptimas.
- Favorecer el cambio social hacia la mejora de las condiciones de vida de las personas enfermas de Alzheimer y otras demencias.

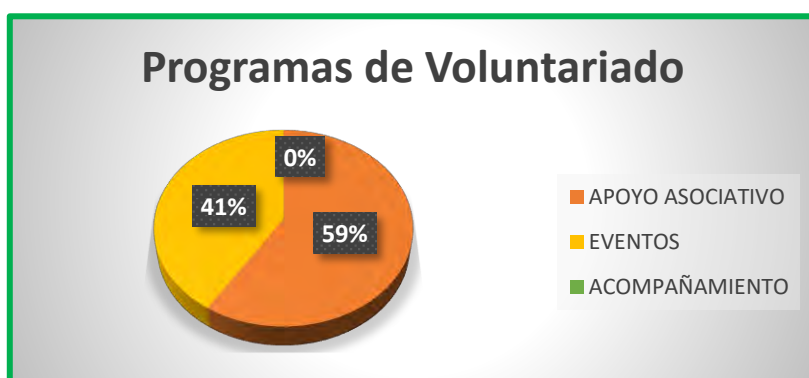
Intervenciones realizadas:

Las personas voluntarias que se han dado de alta en el 2019 son 16.



Los voluntarios que hubo en activo en la Asociación en 2019 fueron 20.

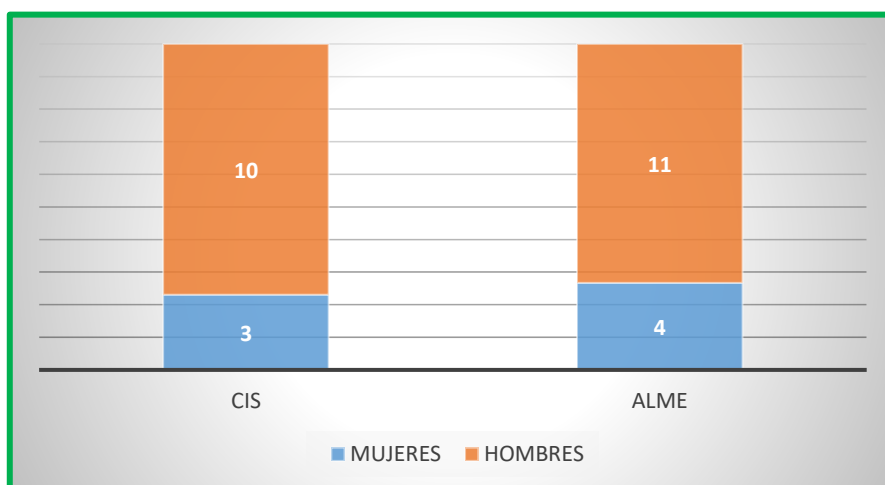
Los diferentes proyectos que contempla el plan de voluntariado de AFA Fuengirola-Mijas Costa en los que se han incluido a los voluntarios en 2019 han sido 3.



Dentro del Programa de Voluntariado existen Convenios de Colaboración con ALME (Asociación de Alternativas al Menor) y con CIS Evaristo Martín Nieto; Servicio de Penas y Medidas Alternativas del Ministerio del Interior.

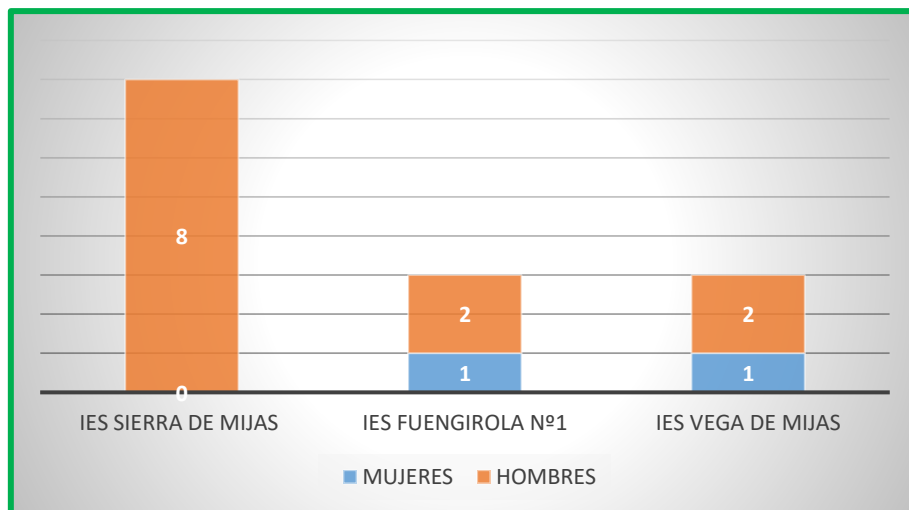


La colaboración durante el 2019 con ambas entidades ha sido:



En el 2019 se firma un Acuerdo para la Atención del Alumnado Afectado por Medidas Disciplinarias de Suspensión del Derecho de Asistencia al Centro con el IES Fuengirola nº1 y Vega de Mijas para el curso escolar 2018/2019y la continuidad del acuerdo para curso escolar 2019/2020 con el I.E.S Sierra de Mijas.

La Colaboración con los centros educativos en 2019 ha sido:



TRAMITACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE SUBVENCIONES

Para poder llevar a cabo los diferentes Programas y Proyectos de los diferentes Departamentos se busca financiación a través de la Convocatoria a diferentes entidades públicas y privadas.

Los **objetivos** de la búsqueda de financiación pública son:

- Mantener la Calidad de nuestros servicios e instalaciones.
- Cubrir parte de los Gastos originados de la Actividad Asociativa.
- Cubrir parte de los Gastos de la Actividad del Centro de Día y de la Residencia para Personas Mayores enfermas de Alzheimer "Adolfo Suarez".
- Dotar al Centro de equipamiento para la mejora de su funcionamiento.
- Creación de nuevos Servicios.



Las subvenciones solicitadas y tramitadas han sido 11:



Las fuentes de Financiación en el 2019 han sido Públicas.

Financiación Pública.

- Ayuntamiento de Fuengirola para el proyecto “Servicio de Mantenimiento para el Centro de Día “Adolfo Suárez”.
- Ayuntamiento de Mijas para los proyectos “Servicio de Transporte” correspondiente al año 2017 y para el proyecto “Unidad de Respiro Familiar” correspondiente al segundo semestre del 2018.
- Consejería de Salud. A través de CONFEAFA para el Proyecto “Programa de Estimulación Cognitiva a través de las Nuevas Tecnologías”.
- Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación. Subvención IRPF A través de CONFEAFA para el proyecto “Dinamismo e Inclusión Social para las personas cuidadoras”.



ACTIVIDADES 2019 – DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL

- Entrega del Premio BBVA, Territorios Solidarios.
- Charla sobre el reciclaje a socios y familiares.
- Gala de Reconocimiento al personal voluntario y Empresas Solidarias de Fuengirola.
- Charla – Los beneficios del Reiki.
- Charla sobre las Tecnologías para mejorar la Calidad de Vida de las personas Dependientes a través de Andalucía Digital.
- Curso de ofimática básica en la Sede de Cruz Roja Fuengirola.
- Reconocimiento al voluntariado de AFA Fuengirola-Mijas Costa 2019.
- Charla de Primeros Auxilios.
- Charla “Conexión Boca-Cerebro” en la conmemoración del Día Mundial.

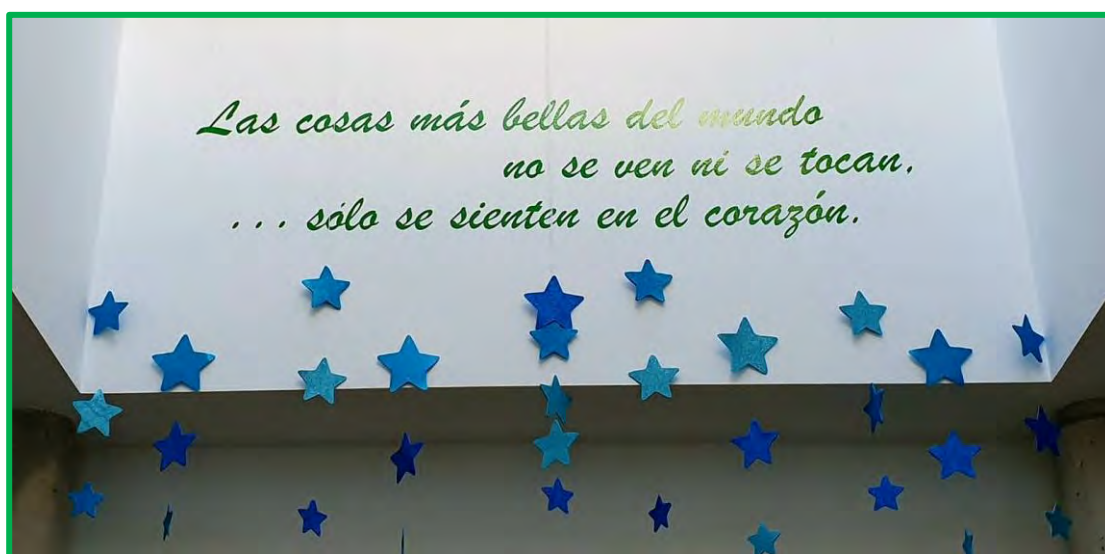
**ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE
ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS
DEMENCIAS DE FUENGIROLA-MIJAS COSTA**



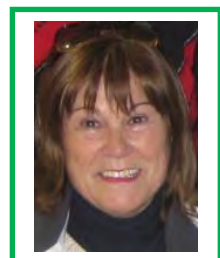
MEMORIA DE ACTIVIDADES 2019
JUNTA DIRECTIVA

Índice

Introducción	94
Actividades del Día Mundial contra el Alzheimer	97
Eventos y Actividades	100
Balance de situación	109



PRESENTACIÓN JUNTA DIRECTIVA



Encarna
Acedo Navarro
(Secretaria)



Rosario Mena
Escobar
(Vice-Presidenta)



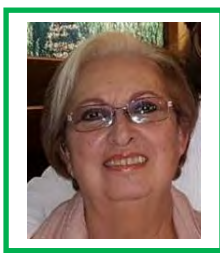
Francisca Lebrón
Escobar
(Presidenta)



Antonio González
Márquez
(Tesorero)



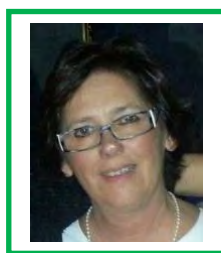
Manuel
Aragonés Gómez
(Vocal)



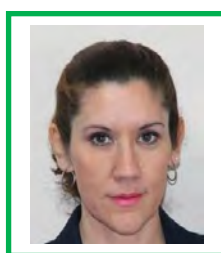
María del
Carmen Santiago
(Vocal)



Ana María
Aragonés Gómez
(Vocal)



Antonia
Rojas Gambero
(Vocal)



Rocío
Sánchez González
(Vocal)

INTRODUCCIÓN

Como en años anteriores, la Junta Directiva de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa, ha elaborado el documento para la Memoria de Actividades realizadas durante el ejercicio 2019.

En él, se detalla toda la información relativa a la Asociación, su gestión y las diferentes actividades que desde la Junta Directiva se proponen y realizan, abierto siempre a las diferentes proposiciones de cualquier entidad o persona física que desee una participación.

Nuestra labor principal como Asociación es luchar por las personas que padecen Alzheimer o cualquier otra demencia, así como por sus familiares. En nuestra zona hay, aproximadamente más de 2400 personas diagnosticadas, (se estima que este número aumente considerablemente debido a los casos que aún están sin diagnóstico y al envejecimiento de la población de nuestro País), de las cuales atendemos en el Centro Adolfo Suárez a 88 personas usuarias (este dato fluctúa todos los meses), con lo cual solamente reciben los tratamientos adecuados menos de un 3,66% de la población local.

Todos los casos que se están atendiendo en el Centro Adolfo Suárez se costean de forma prácticamente privada con las aportaciones de los familiares y las escasas subvenciones que recibimos de las Administraciones Públicas.

La calidad de los servicios que se prestan en el Centro Adolfo Suárez, tanto a los usuarios como a los familiares de los mismos, está muy por encima de lo que otras instituciones pueden ofrecer ya que no son específicas para este tipo de patologías.

Un año más seguimos apostando por la calidad de nuestros servicios y la ratio de técnicos superiores que atienden a las personas usuarias del centro, es por ello que nos vemos obligados a organizar eventos para poder sostenerlos. Más adelante detallamos cuales fueron los eventos y actividades organizados durante el pasado año 2019.

Dichos eventos se realizan con nuestro equipo de voluntariado y con las colaboraciones de distintas entidades de la zona, tanto públicas como privadas. También contamos con la participación de los trabajadores/as y voluntarios/as del Centro Adolfo Suárez. Queremos agradecer la ayuda prestada desde todos ámbitos para poder seguir con esta labor.

Seguimos teniendo en mente la mejora de la zona ajardinada del centro donde poder tener un huerto y un lugar de esparcimiento para nuestros usuarios, para lo cual necesitamos toda la colaboración posible.

Las actuaciones de la Junta Directiva a lo largo del 2019 han sido muy diversas:

1. Reuniones periódicas de organización y funcionamiento que se detallan en el Libro de Actas.
2. Actividades de divulgación y sensibilización en:
 - a. Medios de comunicación locales (radio, tv, prensa...)
 - b. Asociaciones locales.
 - c. Colegios de la zona.
3. Asistencia a las asambleas y reuniones de CEAFA Y CONFEEFA.
4. Asistencia a las reuniones con los Ayuntamientos y Distrito Sanitario.
5. Actividades de formación en el Distrito Sanitario, UMA y Ayuntamientos.
6. Encuentros de convivencia.
 - a. Comida para familiares y usuarios durante el mes de noviembre.
 - b. Reconocimiento al voluntariado.
7. Actividades del Día Mundial:

ACTIVIDADES DÍA MUNDIAL

19 DE SEPTIEMBRE – SALÓN REAL DEL AYUNTAMIENTO DE FUENGIROLA.

CHARLA “CONEXIÓN BOCA-CEREBRO”. Por los Dres. José Antonio López Trigo (Geriatra) y Antonio José Moreno (odontólogo).

El Salón Real del Ayuntamiento de Fuengirola acogió esta interesante charla impartida por 2 reconocidos especialistas en sus respectivos campos. La charla comenzó con el Dr. Antonio José Moreno, Odontólogo, explicando la relación que según los últimos estudios publicados en distintos medios especializados hay entre una correcta higiene bucodental y el desarrollo de varios tipos de demencias, entre ellas el Alzheimer.

Por su parte, el Geriatra del Centro Adolfo Suárez, el Dr. José Antonio López Trigo hizo hincapié en la necesidad de mantener unos hábitos de vida saludables que ayuden a disminuir, e incluso evitar la aparición de los primeros síntomas de las demencias.



ENTREGA DEL PREMIO “ANTONIO LEBRÓN” AL CUIDADOR DEL AÑO 2019.

Desde hace varios años la Junta Directiva de la Asociación hace entrega del premio “Antonio Lebrón” al cuidador del año a ese familiar que ha vivido una situación especialmente adversa y aun así ha demostrado un nivel de atención y cariño hacia su familiar que lo hacen destacar notablemente.

Este año dicho reconocimiento cayó sobre los hombros de Trinidad Porras, que durante años ha ejercido una encomiable labor con el cuidado de sus padres.

Comprometidos contra el olvido

RECONOCIMIENTO A LA TRAYECTORIA SOLIDARIA.

Durante esta intensa jornada la Junta Directiva quiso también reconocer la trayectoria de dos de nuestros voluntarios más destacados, **Miguel Ángel Estrada**, que llevo más de 10 años organizando el Torneo de Golf a beneficio de nuestra Asociación; y a **Adelina Ruiz del Toro**, que ha demostrado una disposición para ayudarnos en cada actividad y evento durante los últimos años digna de elogio.

**20 DE SEPTIEMBRE – DISTINTOS PUNTOS DE FUENGIROLA Y MIJAS COSTA.****INSTALACIÓN DE MESAS INFORMATIVAS Y PETITORIAS –**

Desde las 09:30 de la mañana hasta las 14:00 horas un equipo compuesto por parte del voluntariado de AFA Fuengirola-Mijas Costa y la Junta Directiva de la Asociación se pusieron manos a la obra y se encargaron de dar información de primera mano a los transeúntes dando a conocer el Centro Adolfo Suárez y la tarea que lleva desempeñando nuestra Asociación desde sus inicios en 2003. A la vez se solicitaban donativos y se invitaba a las personas interesadas a darse de alta como socios.

20 DE SEPTIEMBRE – CENTRO DE SALUD DE LAS LAGUNAS (MIJAS) Y PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN (FUENGIROLA).**INSTALACIÓN DE LAS CARPAS DE LA MEMORIA –**

Como en años anteriores instalamos tanto en Fuengirola como en Mijas Costa las Carpas de la Memoria, donde un equipo compuesto por varios técnicos del centro y parte de la Junta Directiva de la Asociación se encargaron de dar información sobre los primeros signos que aparecen con el deterioro cognitivo e invitaban a los transeúntes a que se les realizara una evaluación temprana por parte de nuestros terapeutas. Con este tipo de iniciativas pretendemos trasladar a la población la importancia que tiene enfrentar el Alzheimer desde sus primeros síntomas.

23 DE SEPTIEMBRE – SEDE DE LA ASOCIACIÓN DE MUJERES “MIJITAS”**CHARLA – ESTRATEGIAS PARA EL ABORDAJE DEL ALZHEIMER.**

Nuestra Presidenta, Paqui Lebrón, en compañía de Sonia Buil, Psicóloga del Centro Adolfo Suárez y Maite Sánchez, Terapeuta del Taller 2 de Psicoestimulación del mismo.

Durante la misma se abordaron, como el propio nombre de la charla indica, distintas estrategias tanto a nivel terapéutico como emocional para afrontar la enfermedad de Alzheimer en el seno familiar. Los asistentes a la misma también pudieron resolver las dudas que tenían sobre esta enfermedad y otro tipo de demencias.



EVENTOS BENÉFICOS Y ACTIVIDADES 2019

23 DE ENERO – SALÓN DE ACTOS DEL CENTRO ADOLFO SUÁREZ.

FIRMA DEL CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA Y EL I.E.S. VEGA DE MIJAS –

El I.E.S. Vega de Mijas se sumó con la firma de este acuerdo de colaboración a otros centros educativos de la zona que han adoptado entre sus medidas disciplinarias hacia el alumnado la realización de horas de servicio social en nuestro centro.

Con ello se pretende que los alumnos que hayan sido expulsados por medidas disciplinarias del Instituto colaboren con las actividades del centro. Esta medida ha resultado muy efectiva, sobre todo en la recuperación de los valores del alumnado.



17 DE FEBRERO – PEÑA RECREATIVA DE HOSTELERÍA – RECINTO FERIAL DE FUENGIROLA.

COMIDA BENÉFICA CON MOTIVO DEL XVI ANIVERSARIO DE LA ASOCIACIÓN.

Un año más celebramos en la Peña Recreativa de Hostelería el aniversario de nuestra Asociación acompañados de familiares, socios, trabajadores, amigos y entidades colaboradoras. Para ello celebramos una comida con el fin de recaudar fondos que ayudaran al sostenimiento del Centro Adolfo Suárez. Tuvimos la colaboración del Chiringuito Arroyo, Carrefour Mijas, Frutas González y El Tío de las Papas entre otros.

Al evento asistieron las corporaciones de los Ayuntamientos de Fuengirola y Mijas, también contamos con la asistencia de los medios de comunicación que se encargaron de dar difusión al mismo.



03 DE MARZO – CENTRO ADOLFO SUÁREZ –**ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA DE SOCIOS 2019.**

Como cada año, la Junta Directiva convocó a los socios de la misma para asistir a la Asamblea General Anual. En esta ocasión tuvimos sesión ordinaria y extraordinaria de la asamblea donde se pudo dar información del estado de la Asociación, los servicios y actividades presentados por cada uno de los técnicos y el estado de las cuentas. También se planteó la propuesta de actividades y eventos para el siguiente año.

05 DE MARZO – CENTRO ADOLFO SUÁREZ –**CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA CRUZ.**

Un año más los Talleres de Psicoestimulación y la Junta Directiva de la Asociación organizaron la efemérides del Día de la Cruz. La Cruz elaborada por nuestros terapeutas y voluntarios/as fue bendecida por el Párroco de los Boliches, D. Manuel Jiménez Bárcenas. Al acto también asistió parte de la Corporación Municipal de Fuengirola y los medios de comunicación de Fuengirola y Mijas.

**23 DE MARZO – PALACIO DE LA PAZ DE FUENGIROLA –****CONCIERTO BENÉFICO AGRUPACIÓN MUSICAL ANDALUCÍA.**

La Junta Directiva colaboró en la organización de un Concierto a beneficio de nuestra Asociación celebrado en el Palacio de la Paz de Fuengirola e interpretado por la Agrupación Musical Andalucía de Fuengirola. La Agrupación interpretó un repertorio de marchas de Semana Santa para disfrute de los asistentes.



19 DE MAYO – PARQUE FLUVIAL DE FUENGIROLA –**X DÍA DEL PERRO DE FUENGIROLA.**

Una vez más el Ayuntamiento de Fuengirola nos tuvo en cuenta durante la organización de este evento que pretende concienciar sobre la adopción y el cuidado responsable de nuestras mascotas. A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa obtuvo los derechos de explotación de la barra que instaló el Ayuntamiento donde pudimos vender refrescos, bocadillos y snacks a precios populares con el fin de recaudar fondos para el Centro Adolfo Suárez. Como novedad y debido a que coincidía con las fechas del Festival del Mare Nostrum de Fuengirola esta actividad fue desplazada del Parque del Castillo al Parque Fluvial.

**06 DE JUNIO – CAMPO “LOS LAGOS – MIJAS GOLF” –****XII TORNEO DE GOLF A BENEFICIO DE A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA.**

El Campo Los Lagos – Mijas Golf acogió la XII edición de este torneo benéfico en el que el deporte y la solidaridad se dan de la mano. Fueron muchos los comercios que colaboraron con la donación de los premios para los finalistas lo cual hizo posible que se congregaran un buen número de participantes. La recaudación obtenida a través de las inscripciones ayudó al sostenimiento del Centro Adolfo Suárez para enfermos de Alzheimer y otras demencias de Fuengirola-Mijas Costa.



15 DE JUNIO – PEÑA JUANITO – RECINTO FERIA DE FUENGIROLA**III EVENTO DE PILATES SOLIDARIO.**

El monitor de Pilates Eusebio Sánchez organizó en colaboración con nuestra Asociación una nueva edición de este evento cuyo objetivo era el de recaudar fondos para el sostenimiento del Centro Adolfo Suárez. El evento consistió en una clase práctica de Pilates en la que cualquier persona interesada podía participar y, una vez finalizada esta dio comienzo una exhibición en la que participaron nuestras amigas de la Asociación de Mujeres en Igualdad de Fuengirola y la Asociación de Vecinos Sánchez Blanca de Málaga. Nuestra Asociación se hizo cargo de la barra donde pudimos vender comida y bebida a precios populares y de la instalación de un stand para vender los artículos confeccionados en el Taller de Manualidades llevado a cabo por Ana Sánchez.

**11 DE JULIO – CENTRO ADOLFO SUÁREZ****VISITA DE LA DELEGADA DE IGUALDAD Y POLÍTICAS SOCIALES DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA DÑA. MERCEDES GARCÍA PAINÉ.**

La Junta Directiva de la Asociación invitó a ver las instalaciones del Centro Adolfo Suárez a la Delegada de Igualdad y Políticas Sociales por la Junta de Andalucía Dña. Mercedes García Painé. Aprovechamos la ocasión para que pudiera ver de primera mano las actividades y terapias que se llevan a cabo cada día en el Centro. A esta visita se sumaron distintas personalidades del Ayuntamiento de Fuengirola, entre ellas la alcaldesa Ana Mula. Se le hizo ver la necesidad que había de poner en marcha cuanto antes el concierto de plazas.



12 DE JULIO – RESTAURANTE LEW HOAD - MIJAS**GRAN CENA DE GALA A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA**

Un año más nos dimos cita en uno de los eventos más importantes de nuestra Asociación y, una vez más fue el Restaurante Lew Hoad el escogido para llevarlo a cabo. El evento congregó a gran cantidad de personas que quisieron colaborar con nuestra causa, entre las que se encontraban familiares, socios, amigos, responsables políticos y entidades colaboradoras. A parte de la cena los asistentes pudieron disfrutar de un estupendo desfile de moda llevado a cabo por las diseñadoras Márquez & Márquez y Valdesousa Estilistas. No quedó ahí el entretenimiento, Serafín, de Ritmo y Diversión volvió a colaborar una vez más con nosotros poniendo su equipo y su música para amenizar la velada. También disfrutamos de la actuación de la bailarina de danza orienta Marina Ramé. Finalizamos la gala con la celebración de una rifa benéfica la cual pudo ser posible gracias a los comercios de Fuengirola y Mijas que nos donaron los regalos que iban a ser sorteados entre el público asistente.



22 DE JULIO – RECINTO DEL MARE NOSTRUM - FUENGIROLA**CINE DE VERANO DE FUENGIROLA 2019.**

En esta ocasión el Ayuntamiento de Fuengirola volvió a tener en cuenta nuestra Asociación para concedernos los derechos de explotación de la barra en dos de los cuatro días designados para la celebración de esta actividad con las proyecciones de las películas “Spiderman, un nuevo Universo” y Campeones, del Director español Javier Fesser. Nuestros voluntarios/as pudieron vender bocadillos, palomitas y chucherías entre los asistentes con el fin de recaudar fondos para nuestra causa. Este fue el primer año en el que este evento tuvo lugar en el recinto del Mare Nostrum ya que en años anteriores se había celebrado en la Playa de los Boliches.

**03 DE AGOSTO – FUENGIROLA****NOCHE VIVA DE FUENGIROLA 2019.**

Una vez más nuestras amigas de Peluquería Mari quisieron poner en marcha una iniciativa con la que recaudar fondos para nuestra Asociación durante la celebración de la Noche Viva de Fuengirola.

Los transeúntes podían disfrutar de una muestra de vestidos inspirados en el clásico Aladdin de Disney mientras se hacían una foto con sus personajes favoritos. También podían comprar productos cosméticos realizando con ello un donativo a la Asociación.



11 DE SEPTIEMBRE – CENTRO ADOLFO SUÁREZ - FUENGIROLA**RECONOCIMIENTO A LA LABOR DE LOS/AS TRABAJADORE/AS DE A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA.**

La Junta Directiva de la Asociación reconoció la labor del personal del Centro Adolfo Suárez para lo cual se organizó un almuerzo en el Salón de Actos del centro. Paqui Lebrón aprovechó la ocasión para hacer entrega a los trabajadores en nombre de toda la Junta Directiva de un Acróstico poniendo en valor las cualidades del personal.

Contamos con la ayuda de los cocineros del Bar “El Laberinto” que prepararon un delicioso arroz. Con todo ello la Junta Directiva agradeció el esfuerzo, la constancia y el cariño que los trabajadores ponen en su trabajo diario así como su colaboración en cada actividad y evento que se realiza a lo largo del año.

EL DÍA 21 DE SEPTIEMBRE SE CONMEMORÓ EL DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER
PUEDES CONSULTAR TODAS LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA PÁGINA 97

14, 15 y 16 DE NOVIEMBRE – PALACIO DE CONGRESOS DE HUESCA -**CONGRESO NACIONAL DE ALZHEIMER.**

Una vez más parte de la Junta Directiva y del equipo técnico del Centro Adolfo Suárez se desplazó hasta Huesca para asistir a una nueva edición del Congreso Nacional de Alzheimer. Durante el mismo, profesionales del sector exponen sus hallazgos e innovaciones en la materia a la vez que se da un intercambio de experiencias enriquecedor. El acto estuvo presidido una vez más por SS.MM la Reina Emérita Doña Sofía.



14 DE NOVIEMBRE – PLAZA DE LA CONSTITUCIÓN - FUENGIROLA**MERCADILLO SOLIDARIO DE FUENGIROLA.**

Como en años anteriores el Ayuntamiento de Fuengirola puso esta iniciativa en marcha para que algunas Asociaciones pudieran tener un stand donde vender artículos para recaudar fondos con motivo del inicio de la campaña navideña. Durante tres días varios voluntarios de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa estuvieron vendiendo los artículos que nuestras compañeras del Taller de Manualidades, con Ana Valle a la cabeza, habían preparado a lo largo del año.

**04 DE DICIEMBRE – CENTRO ADOLFO SUÁREZ - FUENGIROLA****RECONOCIMIENTO AL VOLUNTARIADO DE A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA**

Un año más y con motivo de la conmemoración el 5 de diciembre del Día Internacional del Voluntario la Junta Directiva organizó su ya tradicional merienda para otorgar este merecido reconocimiento a los voluntarios y voluntarias de la Asociación y este año se hizo entrega de una bonita flor de pascua. Sin embargo cada año durante la merienda la Presidenta, Paqui Lebrón, hace una mención sobre los voluntarios/as que han destacado con su trayectoria, compromiso y constancia con nuestra causa. Este año dicha mención recayó sobre los voluntarios Curro Martínez y a Juan Arjona.



Pasamos a detallar un resumen de las actividades de A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa para este 2020, algunas están ya confirmadas y **otras están en fase de organización y dependemos de confirmación por parte de otros intervinientes en las mismas**. Como siempre para todas ellas se hace necesaria la colaboración de socios, familiares, personal voluntario y administraciones públicas con el fin de que lleguen a buen puerto, puesto que todas ellas tienen como fin la divulgación-concienciación sobre el Alzheimer y otras demencias así como recaudar fondos que ayuden a sostener el Centro Adolfo Suárez.

PREVISIÓN DE EVENTOS Y ACTIVIDADES 2020 – A.F.A. FUENGIROLA-MIJAS COSTA	
Febrero	
9 de febrero	Comida XVI Aniversario A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa
17 de febrero	VI Circuito de Carreras Urbanas de Fuengirola – PTE. CONFIRMAR
17 de febrero	Obra de Teatro a benéfica I.E.S. Sierra Mijas
Marzo	
17 de marzo	Asamblea general y extraordinaria de socios
17 de marzo	VI Circuito de Carreras Urbanas de Fuengirola – 2ª Carrera – PTE. CONFIRMAR
Abril	
Por confirmar	Xi Día del Perro Ciudad de Fuengirola.
Por confirmar	Visita a la Cofradía del Nuestro Padre Jesús Cautivo de Los Boliches.
19 ABRIL	Bailes de Salón y Latinos de Fuengirola – Palacio de la Paz
Mayo	
Por confirmar	Día del Perro de Fuengirola
Por confirmar	Obra de Teatro benéfica “El Señor Badanas” por el Grupo “El Carromato”
Junio	
06 de junio	Torneo de Golf benéfico “Los Lagos”
Julio	
24 julio	Gran Cena de Gala A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa
Agosto	
Por confirmar	I Y II pase Cine de Verano 2020 de Fuengirola
Por confirmar	Noche Viva de Fuengirola
Septiembre	
Por confirmar	Actividades Día Mundial (varias fechas)
Por confirmar	I Jornadas Formativas A.F.A. Fuengirola-Mijas Costa
Noviembre	
Por confirmar	Congreso Andaluz de Alzheimer (Córdoba)
Por confirmar	XVI Rastrillo Solidario de Fuengirola
Diciembre	
Por confirmar	Merienda de reconocimiento al voluntariado
Por confirmar	Actividades de Navidad Centro Adolfo Suárez

DEBIDO A LA PANDEMIA DEL COVID-19 TODOS LOS EVENTOS Y ACTIVIDADES DESDE MARZO DE 2020 EN ADELANTE SE HAN TENIDO QUE SUSPENDER, SIN EMBARGO HEMOS CREIDO OPORTUNO DEJAR LA PLANIFICACIÓN INICIAL PARA TENERLA EN CUENTA EN FUTURAS CONVOCATORIAS.

BALANCE DE SUMAS Y SALDOS DE LA ASOCIACIÓN