

MEMORIA DE ACTIVIDADES “AFAD-MOLINA” EJERCICIO 2.019



ÍNDICE

- 1. LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER**
- 2. PRESENTACIÓN DE “AFAD-MOLINA”**
- 3. TALLERES Y SERVICIOS DESEMPEÑADOS POR “AFAD-MOLINA” DURANTE EL AÑO 2019:**
 - 3.1 TALLER DE TERAPIAS COGNITIVAS
 - 3.2 TALLER DE PINTURA
 - 3.3 TALLER DE MUSICOTERAPIA
 - 3.4 TALLER DE ARCILLA
 - 3.5 TALLER DE CREATIVIDAD
 - 3.6 TALLER DE GANCHILLO
 - 3.7 EJERCICIO FÍSICO Y EXPRESIÓN CORPORAL
 - 3.8 SERVICIO DE INFORMACIÓN A FAMILIARES
 - 3.9 CUIDADOS BASICOS DE ENFERMERIA
 - 3.10 SERVICIO DE TRANSPORTE
 - 3.11 SERVICIO DE COMEDOR
 - 3.12 ATENCIÓN SANITARIA
- 4. ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.**

1. LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.

¿Cómo se pueden diferenciar los síntomas asociados a la edad de una posible demencia?: La demencia en general, y la enfermedad de Alzheimer en particular, es una patología extraordinariamente prevalente y peculiar que exige para su adecuada atención y cuidado la participación de pacientes, familias y diversos grupos de profesionales de las redes socio sanitarias.

La edad adulta y el envejecimiento cerebral se caracterizan por cierto grado de declive natural de funciones cognitivas como la memoria, las habilidades de orientación espacial y la velocidad de procesamiento de la información.

El hecho de no recordar nombres de personas conocidas, lo que iban a comprar o qué iban a hacer no significa que estén empezando a desarrollar la enfermedad de Alzheimer (EA). Una persona habitualmente olvidadiza puede recordar detalles relacionados con el asunto que ha olvidado, mientras que las personas enfermas de Alzheimer no sólo olvidan detalles, sino el contexto completo. Por tanto, es importante aclarar que es motivo de preocupación cuando los olvidos se acentúan en el tiempo, son persistentes, las personas no tienen registros de esos olvidos y se vinculan a eventos completos y no a detalles o afectan a las actividades de la vida diaria.

¿Qué es la demencia?: Se define la demencia como “un síndrome caracterizado por una declinación progresiva de las funciones mentales superiores (memoria, orientación, razonamiento, juicio...) y, con frecuencia, emocionales, de tal intensidad que interfiere en el quehacer (social, laboral, doméstico) diario de las personas y en su calidad de vida”.

Las enfermedades que afectan al cerebro y causan demencia son múltiples. La enfermedad de Alzheimer es la causa más frecuente (50-70 por ciento). Otras demencias, que se presentan con una frecuencia menor, son: la vascular, la demencia por cuerpos de Lewy, la degeneración frontotemporal y las demencias secundarias.

Queremos terminar este apartado, en el que presentamos esta enfermedad, con unas palabras extraídas de la campaña realizada por la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA) este año con motivo del Día Mundial del Alzheimer, donde se defiende la dignidad e identidad de las personas que la padecen:

“Cada uno de nosotros somos diferentes, únicos. Somos la mezcla de muchos rasgos, algunos heredados, otros adquiridos... Somos el resultado de nuestras acciones. Somos un conjunto de experiencias, un compendio de vivencias. Somos muchas cosas, muchas actitudes, muchos sentimientos... que no desaparecen nunca”.

2. PRESENTACION DE “AFAD-MOLINA”.

Afad-Molina es una asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras Demencias de Molina de Segura, ubicada en Centro Social “Las Balsas”, nº 1 de Molina de Segura, que surge en enero del año 2003 a iniciativa de dos profesionales, una Pedagoga y una Trabajadora Social, con el objetivo de dar respuesta a las diversas necesidades que plantea la enfermedad de Alzheimer, tanto a las personas que la padecen, como a sus familiares/cuidadores.

Entre estas necesidades destacamos las siguientes:

- Necesidad de estimulación diaria de la persona que padece la demencia.
- Necesidad de asesoramiento y apoyo emocional al familiar/cuidador.
- Necesidad de horas de respiro familiar.

La asociación “Afad-Molina” a nivel regional, desde marzo de 2007 es la octava asociación miembro de la Federación de Asociaciones de Familiares de Alzheimer de la Región de Murcia (FFEDARM) y a nivel nacional formamos parte de la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias (CEAFA). Desde el 27 de julio de 2012 “Afad-Molina” es *Declarada de Utilidad Pública* por el Ministerio del Interior. El 20 de Abril de 2015, “Afad-Molina” fue autorizada por el Servicio de Acreditación e Inspección, como Centro de Día para personas con Alzheimer u otras demencias. Además, cuenta con seis plazas públicas concertadas con la institución pública IMAS (Instituto Murciano de Acción Social).

Los usuarios/as de “Afad-Molina” han sido atendidos en dos horarios diferentes: horario de Centro de Atención de 9.00h a 13.00h y horario de Centro de día de 9.00h a 18.00h. Los diferentes talleres y servicios que ha ofrecido “Afad-Molina” en su centro durante el año 2019 han sido: taller de terapias cognitivas, pintura, musicoterapia, arcilla, creatividad, ganchillo, ejercicio físico y expresión corporal, servicio de información a familiares, cuidados básicos de enfermería, servicio de transporte, servicio de comedor y atención sanitaria. Durante el año 2019 han pasado por el centro de “Afad-Molina” 41 personas con enfermedad de Alzheimer u otro tipo de demencia.

El Equipo Profesional de Afad-Molina durante el año 2019 ha estado compuesto por:

- 1 Pedagoga (Directora del Centro)
- 1 Trabajadora Social
- 2 Fisioterapeutas
- 3 Auxiliares de Enfermería
- 3 Monitoras/ educadoras
- 1 Administrativo.
- 1 Musicoterapeuta.
- 1 Conductora.
- 1 DUE



ASOCIACIÓN DE FAMILIARES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS DE MOLINA DE SEGURA

El fin prioritario de “Afad-Molina” ha sido contribuir a mejorar el día a día de las personas que padecen Alzheimer o cualquier otro tipo de demencia, así como de sus familiares/cuidadores. Los objetivos de Afad-Molina para el año 2019 han sido:

- Asesorar a los familiares/cuidadores sobre los distintos aspectos de la enfermedad: aspectos sanitarios, psicológicos, cognitivos y conductuales.
- Apoyar a las familias para afrontar el impacto de la enfermedad.
- Entender el proceso de la enfermedad mediante diversos talleres de Estimulación.
- Sensibilizar a la opinión pública y a las instituciones sobre la realidad que plantea esta enfermedad, así como sus diversas necesidades.
- Representar ante las Administraciones y otras Instituciones, los intereses de los enfermos y de sus familias.

3. TALLERES Y SERVICIOS DESEMPEÑADOS POR “AFAD-MOLINA” DURANTE EL AÑO 2019.

3.1. TALLER DE TERAPIAS COGNITIVAS.

Este taller ha consistido en proporcionar una serie de actividades que estimulen y activen aquellas capacidades mentales que todavía conservan las personas afectadas, con la finalidad de poder mantener su rendimiento cognitivo, el mayor tiempo posible. Mediante este taller hemos ofrecido a las personas afectadas por una demencia, actividades mediante las cuales ejercitar las capacidades mentales que todavía mantienen.

Las alteraciones neurológicas que presentan las personas con demencia, afectan globalmente a todas las funciones cognitivas, agravándose el síndrome afásico, apráxico, y agnóstico, de manera que el enfermo pierde su autonomía.

Desde las terapias cognitivas hemos realizado actividades para mantener las funciones anteriormente mencionadas: afásica (lenguaje), apráxica (manipulación) y agnóstica (reconocimiento). Aquí es donde interviene la estimulación cognitiva como una parte importante en el tratamiento de la enfermedad. La finalidad de dicho taller ha sido la de intentar restaurar, mediante la utilización de estímulos debidamente estudiados, las habilidades cognitivas, enlentecer la progresión del deterioro y mejorar el estado funcional del enfermo con demencia.

En este taller hemos trabajado las capacidades mentales de cálculo, lenguaje, razonamiento, atención, orientación, motricidad y memoria. Estas capacidades han sido trabajadas de dos modos diferentes: fichas de trabajo individualizadas, adaptadas a la fase de deterioro de cada usuario, y sesiones de estimulación colectiva a través de un soporte en el que se ha trabajado de forma oral y colectiva: una “pizarra”.

- **Sesiones de estimulación colectiva:** Estas sesiones se han desarrollado utilizando una pizarra como soporte visual y didáctico. Los usuarios se sitúan alrededor de la misma, en círculo, realizando la Monitora, variados ejercicios orales en los que se trabajan capacidades cognitivas como: Memoria, Cálculo, Orientación, Razonamiento y Lenguaje. Todos los usuarios participan, estimulándose de esta manera, su comunicación y atención, ya que los usuarios prestan atención y resuelven, tanto cuando les toca su turno, como cuando es el turno de sus compañeros, puesto que todos perciben visualmente la actividad a la vez.

- **Fichas de trabajo individualizadas:** Las sesiones individuales se han realizado mediante fichas de trabajo individualizadas adaptadas a la fase de deterioro y capacidades conservadas de cada usuario. Cada usuario cuenta con una carpeta personalizada, donde se han archivando todas las fichas que han realizado durante este año.

En estas fichas han realizado ejercicios donde se trabajan las diferentes capacidades mentales. Así, el cálculo lo hemos trabajado mediante fichas de sumas, copiado de número, contar elementos, series numéricas, etc. El lenguaje lo hemos trabajado con fichas de copiado de letras, palabras, frases, dictados, lectura de poesías y refranes, etc.

Lo mismo ha sido realizado con otras capacidades mentales como el Razonamiento, Atención, Orientación y Memoria.

Profesionales: Las profesionales encargadas de realizar este taller han sido la Monitora del Taller de Terapias Cognitivas y la Pedagoga del centro.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Terapias Cognitivas.

- Hemos estimulado y ejercitado sus capacidades lingüísticas preservadas.
- Hemos evitado la desconexión con su entorno de la persona con demencia, facilitando su interacción con el entorno físico y humano.
- Hemos estimulado y mantenido las capacidades mentales ejercitando capacidades como: Atención, Lenguaje, Cálculo, Razonamiento, Memoria y Orientación, contribuyendo así, a enlentecer el deterioro cognitivo.
- Hemos reducido el nivel de ansiedad y nerviosismo que padecen algunas personas con demencia.

Destinatarios del Taller de Terapias Cognitivas.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h.

CAPACIDADES Y ACTIVIDADES:

Las capacidades mentales que describimos a continuación, se desarrollan a través de diversas actividades, de las que recogemos una muestra en la tabla de actividades. Estas capacidades son estimuladas a través de actividades de estimulación cognitiva oral, fichas individualizadas y juegos didácticos. La base fundamental desde la que trabajamos desde el taller de terapias cognitivas, son las letras y los números, los cuales nos permiten llevar a cabo las diversas actividades y ejercicios. A continuación describimos de forma teórica en qué consiste cada una de las capacidades mentales.

RAZONAMIENTO	El razonamiento es un proceso mental, una capacidad, que nos ayuda a explicar los fenómenos que ocurren a nuestro alrededor. Nos da la posibilidad de predecirlos y también de clasificarlos. Gracias al razonamiento podemos resolver problemas y desenvolvernos socialmente.
LENGUAJE	El lenguaje es el conjunto de signos o sonidos articulados, señales y gestos con que el hombre manifiesta lo que piensa o siente. Por tanto, es un sistema de comunicación del ser humano.
CÁLCULO	El cálculo es la capacidad que tienen las personas para manejar números: contar, realizar operaciones matemáticas simples o complejas, manejar medidas. Esta capacidad nos ayuda a reconocer los números, las relaciones entre ellos y cómo se representan, tanto en letra como en símbolo.
ATENCIÓN-PERCEPCIÓN	<p>La atención es una capacidad básica que sirve como mecanismo de activación y funcionamiento de otros procesos mentales más complejos como son la percepción, la memoria o el lenguaje. La atención está implicada en las operaciones de selección, distribución y mantenimiento de la actividad psicológica. Se trata de un sistema que, no solo dirige nuestros sentidos hacia un determinado estímulo, sino que controla la entrada de canales específicos y su transmisión a niveles más altos de integración.</p> <p>La percepción es aquella sensación interior que resulta de una impresión material hecha en nuestros sentidos. Es la capacidad mental que nos permite integrar y/o reconocer aquello que nos llega a través de nuestros sentidos.</p>
ORIENTACIÓN	La orientación es la capacidad cognitiva que nos sirve para tener presentes los datos básicos de la realidad en la que vivimos. Es decir, que permite mantener en nuestra memoria la información respecto al momento en el que vivimos, del lugar en el que nos encontramos y de la identidad de nuestra propia persona. La orientación nos permite ser conscientes de la realidad y nos posibilita para contestar a las siguientes preguntas: CUÁNDO, DÓNDE y QUIÉN.

<p>MEMORIA</p>	<p>La memoria es una función cerebral que interviene en todos los procesos de aprendizaje del ser humano. Es vital para la supervivencia del individuo como lo ha sido para la supervivencia de la especie. En el ser humano la memoria interviene en funciones primitivas como el mirar, caminar, escuchar, etc. Hasta en funciones muy complejas y elaboradas como el lenguaje, los procesos de pensamiento y las capacidades de comportamiento social. Si no se contara con la memoria, otras facultades básicas como la percepción a través de los órganos de los sentidos, sería inútil, porque cada vez que percibiéramos algo sería como algo nuevo y jamás sabríamos como actuar en consecuencia con lo percibido. La base de la experiencia de lo que ya aprendimos es necesaria.</p> <p>Se define la memoria como la capacidad de grabar, conservar y reproducir los acontecimientos y las experiencias vividas con anterioridad: “su memoria tiene lugar en cuatro pasos básicos: primero tiene que percibir algo: verlo, oírlo, o ser consciente de ello por algún sentido. Después debe introducirlo en su memoria. En tercer lugar, retenerlo; finalmente, ha de ser capaz de encontrarlo para que pueda ser utilizado”.</p> <p>Ese énfasis en que se debe ser capaz de encontrar aquello que fue almacenado para ser utilizado es muy importante y hace que no se trate de un simple almacén de recuerdos, como si fuera un álbum de fotografías. En la medida en que esa información se organiza, utiliza, complementa, evoluciona o cambia, y es útil, estamos hablando de una función cognoscitiva de gran importancia.</p>
-----------------------	---

TABLA DE ACTIVIDADES POR CAPACIDADES:

A continuación mostramos en una tabla las capacidades y las diversas actividades que hemos trabajado en cada capacidad. Esta tabla se va ampliando y variando a lo largo del curso, ya que vamos incorporando todas las actividades y ejercicios nuevos que consideramos interesantes realizar, para estimular cada una de las capacidades en las personas con demencia. Cada actividad se ha trabajado con ejercicios y juegos muy variados que vamos recogiendo en un registro mensual.

CÁLCULO	<ul style="list-style-type: none"> - Copiado de números: de 1 a 5 cifras. - Operaciones aritméticas sencillas: suma, resta, multiplicación y división. - Contar números de forma ascendente y descendente. - Decir qué número es mayor y menor. - Contar de forma oral. - Cálculo mental. - Recordar las tablas de multiplicar. - Tableros numéricos: reconocimiento de números. - Indicar cuantas cifras tiene un número. - Contar elementos. - Dictado de números. -Números anteriores y posteriores. - Decir oralmente cómo se escriben las cantidades indicadas. Ejemplo: el número "251": un dos, un cinco y un uno. - Reconocimiento de cantidades numéricas de la pizarra. - Juegos Didácticos variados: <ul style="list-style-type: none"> * Tablas de multiplicar. * Bingo de sumas y restas. * Números magnéticos. * Tableros - Encaje de números.
<p>*Esta capacidad es trabajada a través de tres metodologías diferentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De forma oral en las sesiones de estimulación cognitiva colectiva, utilizando como soporte la "pizarra". - A través de fichas didácticas individualizadas adaptadas, las cuales son archivadas mensualmente en la carpeta de cada usuario/a. - A través de diversos y variados juegos didácticos. 	

<p>LENGUAJE</p> <p>MEMORIA</p> <p>RAZONAMIENTO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dictados de letras, palabras y frases. - Copiado de: letras, palabras, frases y series de letras. - Lectura de letras, sílabas, palabras y frases. - Decir oralmente y/o escribir palabras que empiecen por la letra indicada. - Completar frases y refranes. - Dados de letras y sílabas maxi: decir una palabra que empiece por la letra o sílaba que salga del resultado de tirar el dado. - Reconocimiento de letras con diversos materiales: mural del abecedario, letras magnéticas. - Palabras sinónimas y contrarias. - Repetición de palabras o frases. - Descripción oral de imágenes sobre: animales, alimentos, mobiliario de la casa, acciones, etc. - Definición oral/escrita de objetos. - Adivinar a qué objeto corresponde la silueta. - Decir oralmente objetos que podemos encontrar en diversos lugares: colegio, supermercado, farmacia, mercado, quiosco, etc. - Decir nombres de comidas y algunos de sus ingredientes. - Lectura de poemas. - Escritura: poemas, frases y palabras. - Formamos palabras a partir de letras sueltas. - Juegos Didácticos variados: <ul style="list-style-type: none"> * Las sílabas. * Yo aprendo a leer. * Tableros - Encaje de letras (abecedario). * Letras magnéticas.
<p>*Esta capacidad es trabajada a través de tres metodologías diferentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De forma oral en las sesiones de estimulación cognitiva colectiva, utilizando como soporte la "pizarra". - A través de fichas didácticas individualizadas adaptadas, las cuales son archivadas mensualmente en la carpeta de cada usuario/a. - A través de diversos y variados juegos didácticos. 	

ATENCIÓN PERCEPCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Tableros de Atención: imágenes. - Tablero de Atención: texturas. - Puzles - Maxipuzles de “animales” y “alimentos sanos”. - Puzles con guía (imagen del puzle en blanco y negro). - “Maletas” de reconocimiento de imágenes: objetos de la casa, alimentos, partes del cuerpo, prendas de vestir y acciones (verbos). - Juegos Didácticos variados: <ul style="list-style-type: none"> * Maxiloto animales. * Colorama. * Sudoku de colores. * Math Turtles. * Formas ensartables. * Encaje dentro-fuera (mitades). * Tactilo * Maxi-memory mascotas. * Pizarras Quadriludi: formas. * Taller Tactiform. * Maxiloto de animales. * Maxiloto de colores. * Maxiloto de alimentos.
--------------------------------	--

*Esta capacidad es trabajada a través de tres metodologías diferentes:

- De forma oral en las sesiones de estimulación cognitiva colectiva, utilizando como soporte la “pizarra”.
- A través de fichas didácticas individualizadas adaptadas, las cuales son archivadas mensualmente en la carpeta de cada usuario/a.
- A través de diversos y variados juegos didácticos.

MOTRICIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Hilar y deshilar figuras. - Figuras ensartables. - Ábacos por colores y figuras. - Anillas engarzables. - Ensartables de figuras geométricas. - Tornillos y tuercas. - Figuras para coser. - Triolo. - Tablero para atornillar.
-------------------	---

*Esta capacidad es trabajada a través de dos metodologías diferentes:

- A través de fichas didácticas individualizadas adaptadas, las cuales son archivadas mensualmente en la carpeta de cada usuario/a.
- A través de diversos y variados juegos didácticos

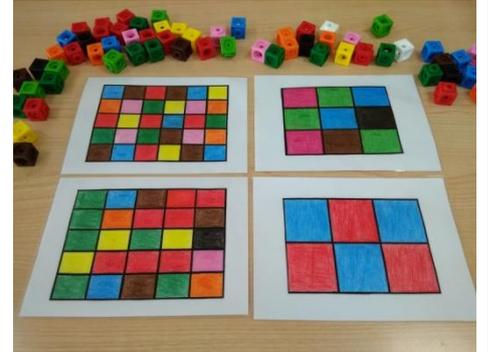
<p>ORIENTACIÓN</p> <p><i>Temporal</i></p> <p><i>Espacial</i></p> <p><i>Personal</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Orientación temporal: <ul style="list-style-type: none"> - La fecha completa diaria: día de la semana, día del mes, mes y año. - La hora. - Estaciones del año. ➤ Orientación personal: <ul style="list-style-type: none"> - La identidad personal (nombre, lugar de nacimiento,...). - La familia (padre, madre, hermanos, cónyuge e hijos). - Aspecto físico. - Trabajos y aficiones. ➤ Orientación espacial: <ul style="list-style-type: none"> - El lugar. - El barrio. - La ciudad o el pueblo. - La provincia. - El país.
<p>*Esta capacidad es trabajada a través de tres metodologías diferentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - De forma oral en las sesiones de estimulación cognitiva colectiva, utilizando como soporte la "pizarra". - A través de fichas didácticas individualizadas adaptadas, las cuales son archivadas mensualmente en la carpeta de cada usuario/a. - A través de diversos y variados juegos didácticos. 	

OTRAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS DESDE EL TALLER DE TERAPIAS COGNITIVAS DURANTE TODO EL AÑO:

CAPACIDADES	ACTIVIDADES	DESARROLLO
<p>LENGUAJE</p>	<p>1-“Leyendo y escribiendo poemas de Gloria Fuertes y otros autores. 2- Elaboración de un mural sobre el “Abecedario”. 3- Tableros rectangulares de Pinzas Alfabéticas. 4- Rueda Alfabética.</p>	 
<p>CÁLCULO</p>	<p>1- Elaboración de tableros de cálculo, operaciones matemáticas: sumas, restas y multiplicaciones. 2- Elaboración de tarjetas de series numéricas. 3- Elaboración de Juego de asociación: números y cantidades. 4- Elaboración de Tableros rectangulares de pinzas numéricas. 5- Elaboración de Tableros rectangulares de operaciones matemáticas: sumas, restas y multiplicaciones. 6- Rueda numérica. 7- Rueda de contar elementos.</p>	  

ATENCIÓN

- 1- Elaboración de tableros de atención de los colores: "Multicubos".
- 2- Elaboración de tarjetas de siluetas.



3.2. TALLER DE PINTURA.

Pintar es algo que todos sabemos hacer y hemos hecho alguna vez en nuestra vida. En las personas mayores tiene especial importancia, ya que ayuda a desarrollar y mantener diversas capacidades mentales como: motricidad, atención y razonamiento. Mediante la pintura, desarrollan sus capacidades cognitivas a través del arte, expresan sus emociones y fomentan su imaginación.

Desde el Taller de Pintura, hemos ayudado a que las personas con Alzheimer u otras demencias mejoren sus capacidades cognitivas y creativas. El arte es terapéutico para estos usuarios, ya que a través de la expresión artística se les ha ofrecido un espacio y un tiempo exclusivamente para que ellos se sientan protagonistas especiales.

Las actividades que hemos realizado durante el Taller de Pintura han sido desarrolladas a través de las siguientes técnicas y materiales: tempera, pintura acrílica, lápices de colores, pintura acuarelable, ceras blandas, collage, etc.

Con el taller de pintura hemos contribuido a que las personas con algún tipo de demencia mejoren sus capacidades de expresión y sus deseos de comunicación. Mediante este proceso creativo hemos mejorado el bienestar físico, mental y emocional de las personas que acuden a nuestro centro, ayudando a desarrollar habilidades interpersonales. También ha sido beneficioso para reducir la ansiedad y fortalecer la autoestima.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Pintura.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Pintura.

- Hemos potenciado la capacidad creativa y la atención, a través de la aplicación de diferentes técnicas y procesos artísticos, desde un punto de vista terapéutico.
- Hemos fortalecido y reafirmado la identidad.
- Hemos estimulado la comunicación, favoreciendo las relaciones con el entorno.
- Hemos enriquecido la libre expresión y el conocimiento del yo.
- Hemos desarrollado la creatividad de los usuarios mediante la representación de situaciones imaginadas o creando formas nuevas a partir de otras dadas.

Destinatarios del Taller de Pintura.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h y los lunes por la tarde de 15.00h a 17.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Pintura.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **REINTERPRETACIÓN DE LA OBRA “EL BESO” DE GUSTAV KLIMT:** Mural colectivo, pintado con ceras blandas, tempera y usando la técnica del collage con diversas cartulinas y dibujos en papel.
- **MURAL AÑO “2019”:** Realizado con lápices de colores, sobre cartulina.
- **VIDRIERAS:** Realizadas con acuarela y lápices acuarelables, sobre láminas de acuarela.
- **MARCAPÁGINAS:** Con motivos inspirados en el arte naïf y pintados con lápices de colores.
- **CABEZAS PINTADAS:** Con frases sobre el Alzheimer y pintadas con diversos materiales: ceras blandas, ceras pastel y tempera.
- **MURAL DE FLORES:** Mural realizado con tempera sobre papel continuo, ilustrando un campo de flores.
- **TRIO DE FLORES:** Composición de tres tablillas con motivos florales, pintados en tempera.
- **BODEGONES:** Composición de tres tablillas con sencillos bodegones, pintados con tempera.
- **CUADROS EN RELIEVE:** Composiciones en cartón pintadas con tempera, inspirados en las obras en relieve del pintor Ben Nicholson.
- **MENINAS:** Composición realizada en tablillas con la silueta de una menina.
- **MARCAPÁGINAS:** Realizados con elementos del verano y pintados con lápices de colores.
- **MURAL “PLAYA”:** Formado por un paisaje playero y una composición de sombrillas de playa.
- **ALFABETO-BINGO:** Realización de un juego didáctico de lenguaje con motivo del Día Internacional de la Alfabetización (8 de septiembre).
- **DESDE EL CORAZÓN:** Recreación de la obra “Amor invertido” de Moisés Yagües, con motivo del Día Mundial del Corazón (29 de septiembre).
- **BÚHOS DE LANA:** Realización de búhos en cartulina pintados con ceras blandas y bordados en lana.
- **ADORNOS NAVIDEÑOS:** Realización de adornos navideños para decorar el árbol de navidad del centro, realizados en papel con lápices de colores y posteriormente plastificados.

- **LUCES DE NAVIDAD:** Realización de láminas decorativas recreando luces de Navidad, pintadas con lápices y decoradas con purpurina.
- **PUNTOS DE LIBRO CON MOTIVOS NAVIDEÑOS:** Realizados en cartulina, pintados con lápices de colores y decorados con purpurina. Una vez acabados, los usuarios se los llevan a casa como regalo navideño.

3.3. TALLER DE MUSICOTERAPIA.

El taller de musicoterapia ha consistido en el uso de la música y sus elementos (ritmo, melodía, armonía, timbre...) con la finalidad terapéutica de favorecer la comunicación, mejorando la autoestima y el estado de ánimo de los usuarios. Aunque los beneficios son múltiples, destacamos entre ellos la estimulación de la memoria a través de las canciones, así como de la reminiscencia, gracias a los recuerdos promovidos por la música, la cual es un estímulo que enriquece el proceso sensorial y cognitivo (pensamiento, lenguaje, aprendizaje y memoria) además de fomentar la creatividad, imaginación y autoestima de los usuarios.

La música genera un gran impacto en las personas mayores, ya que tiene la capacidad de liberar todo un torrente de memorias. Esta es una de las razones por las que la terapia musical es uno de los tratamientos más eficaces para las personas mayores que sufren determinados tipos de enfermedades. En las personas con demencia la musicoterapia permite mejorar la calidad de vida de las personas que la sufren.

- En las fases leves y moderadas de la demencia, la música puede contribuir a preservar las capacidades cognitivas y funcionales (lenguaje, atención, memoria), retrasando la dependencia.
- En las fases moderadas y avanzadas, la música permite a la persona desviar el foco de atención de los estímulos que no es capaz de interpretar hacia a un estímulo que tiene sentido y, por tanto, que ejerce un efecto calmante de la ansiedad. De esta manera, la música ayuda a reducir algunos síntomas conductuales de la demencia, como la agresividad física y verbal o el deseo de deambular.
- En un estadio avanzado de la demencia, aunque la persona ha perdido la capacidad de procesar el lenguaje, todavía mantiene la capacidad de procesar la música, y así la música se convierte en una vía importante para conectarse con la propia identidad y para comunicarse con el entorno, con sus cuidadores, activando la memoria biográfica y las emociones asociadas a aquella música y facilitando la colaboración en las actividades básicas como la alimentación o la higiene.

El Taller de Musicoterapia ha tenido como finalidad desarrollar las funciones del individuo de manera que éste pueda lograr una mejor integración intra o interpersonal y en consecuencia, una mejor calidad de vida a través de la prevención, rehabilitación y tratamiento.

Profesional: El profesional encargado de realizar este taller ha sido un monitor de Musicoterapia.

AFAD-MOLINA Centro Social "Las Balsas", C/Cartagena, 1. Molina de Segura, C.P 30.500 Telf. y Fax: 968-641357

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Musicoterapia.

- Hemos estimulado la memoria y comunicación a diversos niveles, mediante la reminiscencia (evocación de recuerdos casi olvidados) a través de diversas actividades musicales.
- Hemos fomentado la autoestima entre los usuarios por medio de actividades musicales.
- Hemos activado la movilidad corporal, por medio de la rítmica, bailes sencillos y manejo de instrumentos de percusión.
- Hemos contribuido a mantener la atención y a conectar a la persona con la realidad que le rodea.
- Hemos fomentado la participación, interacción y comunicación social con el grupo.

Destinatarios del Taller de Musicoterapia.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo los lunes, en horario de 12.00h a 13.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Musicoterapia.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **REMINISCENCIA:** Recordar su identidad personal a partir de las canciones.
- **CREATIVIDAD:** En la utilización del lenguaje y recreación de canciones.
- **MEMORIA INMEDIATA Y REMOTA:** Recordar letras de las canciones.
- **TERAPIA RECREATIVA:** Disminuir los niveles de ansiedad.
- **INTERACCIÓN:** Jugamos con todas las personas del grupo, nos relacionamos con ellas.
- **PSICOMOTRICIDAD:** Coordinar movimiento y palabra.
- **MEMORIA A CORTO PLAZO:** Recordar momentos de la sesión.
- **ORIENTACIÓN TEMPORAL:** Poner una conclusión explícita a la sesión.

3.4. TALLER DE ARCILLA.

El taller de arcilla ayuda a conservar y potenciar las capacidades y destrezas de los usuarios/as participantes a través de proceso creativo. Los trabajos realizados se convierten en un medio personalizado de expresión. Este proceso cobra valor, especialmente, en aquellos usuarios/as con dificultad de lenguaje, ya que el lenguaje artístico les abre otra vía para expresar sentimientos, recuerdos, etc. Igualmente, habría que destacar los beneficios de la estimulación motriz que se realiza durante el proceso de modelado.

Las actividades han estado programadas y guiadas en todo momento por la monitora, lo que no es incompatible con que el usuario/a participe con espontaneidad en situaciones que estimulen su percepción, sensibilidad, curiosidad y creatividad.

El taller de arcilla ha realizado su programa de manera dinámica y flexible mediante actividades adaptadas a las distintas capacidades de los integrantes. Se han abordado proyectos en los que cada usuario/a ha sido el protagonista de su trabajo, tomando decisiones sobre formas, colores o acabados finales.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Arcilla.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Arcilla.

- Hemos trabajado la imaginación y la creatividad a través de diversas técnicas artísticas. expresión artística.
- Hemos favorecido la expresión de emociones y sentimientos a través del lenguaje artístico en aquellas personas con dificultad para la articulación verbal.
- Hemos estimulado las habilidades psicomotrices y sensoriales de la persona, a través de las técnicas del amasado con arcilla y de la decoración de las piezas.

Destinatarios del Taller de Arcilla.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Arcilla.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **CUENCOS:** Realizados mediante la superposición de “churros de arcilla “y presión. Con decoraciones incisas, pintados y barnizados”.
- **PERFILES DE CABEZAS CRAQUELADAS:** Realizadas con pellizcos de arcilla pegados sobre tablilla de madera pintada. Simboliza el deterioro en el cerebro.
- **MARCAPÁGINAS Y PORTAFOTOS:** Elaborados con moldes de figuras variadas, decorados con diversos materiales, pintados y barnizados.
- **PORTAVELAS:** Realizados con moldes de siliconas mediante técnica de pellizco y presión. Acabados con pintura y barniz.
- **CABEZAS EXENTAS:** Modeladas a mano con ayuda de espátulas y palillos de modelar.
- **FICHAS PARA TABLEROS DE ATENCIÓN:** Elaboración de fichas de diferentes figuras geométricas para la elaboración de tableros de atención. Acabados en pintura y barniz. Tableros realizados para las actividades del taller de “Terapias Cognitivas”.
- **“TROCITOS DE PRIMAVERA”:** Recreaciones del campo realizadas con flores, elaboradas con diferentes moldes, pinchadas sobre una bola de arcilla. Decoraciones con materiales variados, témperas y barniz brillante.
- **“TROCITOS DE MAR”:** Recreaciones del mar realizadas con peces, elaborados con diferentes moldes, pinchados sobre rectángulo de arcilla. Decoraciones con materiales variados, témperas y barniz brillante.
- **ADORNOS NAVIDEÑOS:** Elaborados con moldes figurativos variados. Decorados con materiales variados. Acabados con témperas, purpurinas y barniz.
- **ABETOS Y ESTRELLAS:** Elaborados con moldes y pinchados sobre peanas de arcilla. Acabados con témperas, purpurinas y barniz brillante. Realizados para usar como felicitación navideña.

3.5. TALLER DE CREATIVIDAD.

En este taller se han utilizado las diferentes actividades plásticas con un fin terapéutico. La intención ha sido la de estimular capacidades como el lenguaje, la atención, el razonamiento y la motricidad fina. Por otro lado, por medio de las prácticas artísticas se estimula la creatividad y la imaginación, así como el área cognitiva. Desarrollar la capacidad creativa es fundamental para ejercitar la memoria.

Las actividades han sido diseñadas para favorecer las relaciones sociales entre los usuarios/as, ya que compartir experiencias con otros compañeros les ayuda a conectar con su realidad y les aleja del aislamiento. Las artes plásticas plantean en sí, un mundo ilimitado de creaciones, lo que favorece al desarrollo de la imaginación y anima al usuario/a a crear con flexibilidad y sin barreras.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Creatividad.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Creatividad:

- Hemos despertado el espíritu de superación a través del desarrollo de diversas técnicas artísticas.
- Hemos estimulado capacidades mentales como la percepción, atención, razonamiento y memoria, a través de las diversas actividades.
- Hemos fomentado un envejecimiento activo, reforzando y creando habilidades creativas.

Destinatarios del Taller de Creatividad.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h, y los martes de 15.00h a 17.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Creatividad.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **COMPOSICIÓN “EL ÁRBOL DEL INVIERNO”:** Silueta de un árbol a carboncillo decorada con copos de nieve realizados con pintura blanca para dedos. Trabajo individual.
- **MURAL “DÍA DE LA MUJER”:** Silueta de la cabeza de una mujer con larga melena realizada a modo de puzle de distintos colores. Se completa el mural con recortes de letras formando la frase “Día de la Mujer 8 de Marzo” y con un ramo de flores realizado con recortes de las palmas de las manos de las usuarias. Trabajo colectivo.

- **COLLAGE “CABEZAS MENSAJERAS”**: Siluetas de cabezas, pegadas sobre tablilla de paspartú, pintadas y decoradas con diversos materiales decorativos. Cada cabeza expresa un deseo o demanda. Trabajo individual.
- **COMPOSICIÓN “MENINAS CONTEMPORÁNEAS”**: Plantilla de una Menina pintada y decorada con diferentes técnicas pictóricas y variedad de materiales decorativos. La silueta se pega sobre una tablilla de paspartú pintada. Trabajo individual.
- **COMPOSICIÓN “SONRISAS”**. Plantillas con dibujos de ancianos alegres en las que se destaca una gran sonrisa. Pintadas con témperas y pintura para dedos. Las siluetas se recortan y pegan sobre tablilla de paspartú pintada. Trabajo individual.
- **COMPOSICIONES “ESTUCOS”**: Creación sobre tabla realizada con yeso en masilla aplicado con espátula y tenedores para dar texturas con volumen. Se pintan y se decoran con piezas, realizadas en el taller de arcilla, para formar composiciones de flores y de fondos de mar. Trabajo colectivo.
- **ABANICOS**: Decoración de abanicos de tela con pinturas y diferentes técnicas decorativas. Trabajo individual.
- **COMPOSICIÓN “NACÍ EN EL MEDITERRÁNEO”**: Recreación en gran formato de un puerto de mar realizado con ceras, siluetas pintadas de barcos y palos de madera emulando el pantalán. Decorado con elementos realizados en el taller de arcilla (casas y faro) y elementos decorativos variados. Trabajo colectivo.
- **COMPOSICIÓN “EN EL FONDO DEL MAR”**: Realizada sobre paspartú pintado. Decorado con plantillas de peces y elementos marinos pintados, decorados con purpurina y plastificados. Trabajo individual.
- **ACTIVIDADES RELACIONADAS CON EL “DÍA DE LA ALFABETIZACIÓN”**: Plantillas de letras para colorear y decorar con materiales variados de manualidades. Con ellas se han realizado varios juegos para trabajar las letras desde el taller de “terapias cognitivas” (un móvil colgante con el abecedario y juegos de identificar palabras concretas). Trabajo colectivo.
- **“EI ABECEJUEGO”**: Tablillas de cartón pluma decoradas con cada una de las letras del abecedario. Cada tablilla incluye una letra con imágenes y palabras asociadas a ella. Esta actividad servirá para trabajar desde el taller de “terapias cognitivas”. Durante este período se han elaborado tablillas desde la A hasta la E. Trabajo colectivo.
- **“MÓVIL COLGANTE”**: Se han decorado cintas y cuerdas de colores con elementos decorativos realizados en el taller (figuras de fieltro, hojas, pompones de lana...). Todos los elementos y colores han estado relacionados con el otoño formando parte de una actividad de orientación estacional. Trabajo colectivo.

- **COMPOSICIÓN DE PAISAJE NAVIDEÑO:** Plantillas de varios paisajes navideños coloreadas con lápices de colores y decoradas con purpurinas. Como acabado, se pegan sobre fondo de paspartú previamente pintado emulando un cielo nocturno. Trabajo individual.
- **ABETOS DE NAVIDAD:** Conos de porexpan forrados con lanas de colores y decorados con pequeños pompones a modo de bolas navideñas. Trabajo colectivo.

3.6. TALLER DE GANCHILLO.

“Un punto a la izquierda, uno a la derecha, cojo lana de este color, la paso por arriba...”. Tejer no es algo precisamente sencillo ni se aprende en un segundo, requiere ritmo, agilidad mental y, a su vez, exige que nuestras manos estén activas en todo momento.

Este taller contribuye a mejorar la agilidad mental y la motricidad manual mediante actividades de lana terapia. Las manualidades tienen un efecto relajante en quienes las realizan, además de que logran ejercitar la imaginación y aumentar la creatividad, pero el tejido particularmente tiene efectos muy buenos en determinadas psicopatologías.

La repetición de sus movimientos produce un estado de relajación y aumenta la capacidad de concentración, lo que disminuye el estrés y la ansiedad. La salud física también es beneficiada porque el tejido logra mitigar problemas motrices y dolores artríticos, ya que los movimientos repetitivos del tejer disminuyen la inflamación de las articulaciones de las manos que provoca esta enfermedad crónica degenerativa.

Desde el Taller de Ganchillo, hemos ayudado a que las personas con algún tipo de demencia estimulen sus capacidades cognitivas, tales como la atención, memoria, razonamiento y motricidad a través de las diferentes labores de ganchillo.

Profesional: La profesional encargada de realizar este taller ha sido una monitora de Ganchillo.

Objetivos conseguidos mediante el Taller de Ganchillo.

- Hemos estimulado la creatividad y la destreza manual de la persona con demencia.
- Hemos estimulado la motricidad fina de los usuarios/as, mediante las diversas labores realizadas con lana.
- Hemos estimulado las siguientes capacidades mentales: memoria, atención, motricidad y razonamiento.

Destinatarios del Taller de Ganchillo.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo los viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h, y miércoles, jueves y viernes de 15.00h a 17.00h.

Actividades desarrolladas mediante el Taller de Ganchillo.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante este taller han sido las siguientes:

- **COLETEROS.** Esta actividad consiste en decorar pequeños coleteros con pompones de pequeño tamaño.
- **PUNTOS DE LIBRO.** Estos marcapáginas son realizados con depresores pintados con tempera y decorados en un extremo con mariposas de ganchillo y pompones pequeños.
- **ALFOMBRAS.** Esta actividad consiste en realizar pequeñas alfombras a partir de pompones de lana en diferentes tonalidades y cenefas de ganchillo.
- **CESTOS DE TRAPILLO.** En esta actividad vamos a realizar diversos cestos con la técnica del trapillo, en diversos tamaños y colores. Tras ello, serán decorados con cintas y abalorios.
- **PUNTOS DE GANCHILLO.** Practicamos y recordamos los diversos puntos del ganchillo.
- **MÁNDALAS.** Esta actividad consiste en la realización de mándalas con aplicaciones de ganchillo.
- **ATRAPASUEÑOS.** Estos atrapasueños serán realizados con diversas lanas de colores e hilos.
- **CORAZONES Y ADORNOS NAVIDEÑOS.** Esta actividad consiste en la realización de corazones y adornos navideños para el árbol de navidad, realizados en fieltro, y adornados con abalorios, lana y piedras de colores.
- **AMIGURUMIS NAVIDEÑOS.** Realizaremos pequeñas figuras navideñas de amigurumi para la decoración del árbol de navidad. El amigurumi es una tendencia que consiste en tejer pequeños muñecos mediante técnicas de croché o ganchillo.

3.7. EJERCICIO FÍSICO Y EXPRESIÓN CORPORAL.

El proceso de envejecimiento se caracteriza por una serie de cambios fisiológicos (disminución de la movilidad articular, disminución de la masa muscular, pérdida de fuerza muscular, disminución de la resistencia ante un trabajo,...) que suelen agravarse por la frecuente presencia de pluripatologías. Pero este fenómeno irreversible puede verse atenuado si ayudamos a la persona a mantenerse activa, animándole a que se habitúe a la práctica regular de actividad física, siendo ésta de carácter progresivo y no fatigante.

Los resultados positivos de este taller no sólo han implicado la mejora de las capacidades físicas (disminución del riesgo cardiovascular, mejora de la actividad psicomotriz,...), sino también de la capacidad psicológica y cognitiva, mejorando su integración social.

Para valorar de forma objetiva la capacidad funcional y la condición física del usuario, hemos utilizado la Escala de Tinetti para equilibrio y marcha y el Índice de Barthel para ABVD, así como el balance muscular y articular de miembros y tronco. Por otra parte, ha resultado de gran utilidad la evaluación de las capacidades motrices de base (coordinación global, oculomanual y oculo podal) y la identificación del patrón respiratorio y capacidad respiratoria.

Con este ejercicio físico y expresión corporal hemos conservado un estado de forma óptimo del enfermo de Alzheimer u otra demencia, permitiéndole mantener la independencia y autonomía personal el mayor tiempo posible, retrasando al máximo el aumento de la dependencia e inmovilidad y las posibles complicaciones de ésta.

Esta actividad colectiva se ha basado en la realización de sesiones de ejercicio físico a una intensidad suave-moderada, siempre adaptadas a las capacidades del grupo, aun cuando los usuarios se encuentren en distintos estadios de la enfermedad.

Durante estas sesiones, se han realizado ejercicios variados sencillos en los que se han trabajado distintas capacidades como: movilidad articular, tonificación muscular, elasticidad, coordinación, lateralidad, motricidad gruesa, atención, etc., valiéndonos de material diverso como pelotas de goma-espuma pequeñas, cacahuetes de foam, picas, aros grandes y pequeños, pelotas sensoriales, bandas elásticas, cuerdas y otros. La actividad se ha desarrollado con todos los usuarios al mismo tiempo, situados en la sala, en sedestación en forma circular, lo que nos ha permitido visualizar a los demás compañeros, favoreciendo así la comunicación, la atención, la colaboración y la sociabilidad, durante la actividad.

Profesionales: Los profesionales encargados de realizar estas sesiones han sido dos fisioterapeutas.

Objetivos conseguidos mediante las sesiones de Ejercicio Físico y Expresión corporal.

- Hemos contribuido por medio del ejercicio físico a mejorar el estado anímico y fomentar la socialización.
- Hemos estimulado la movilidad general, coordinación y equilibrio de los usuarios.
- Hemos mantenido el tónus muscular y amplitudes articulares.
- Hemos mejorado la fuerza, resistencia física y flexibilidad muscular.
- Hemos mejorado la propiocepción, trabajando el esquema corporal-postural.
- Hemos aumentado la adaptación al esfuerzo, mejorando la capacidad cardio-respiratoria.
- Hemos trabajado la lateralidad, fomentando la discriminación derecha-izquierda y las distintas partes del cuerpo.
- Hemos conservado y mantenido la función motora, el estado físico y el mayor grado de independencia funcional.

Destinatarios de las sesiones de Ejercicio Físico y Expresión corporal.

Los destinatarios de estas sesiones han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este taller ha sido llevado a cabo en horario de lunes a viernes, en la franja horaria de 10.00h a 13.00h y por la tarde de 15.00h a 17.00h.

Actividades desarrolladas mediante las sesiones de Ejercicio Físico y Expresión corporal.

Las actividades realizadas por los usuarios mediante estas sesiones han sido las siguientes:

- **PRESENTACIÓN INICIAL DE LOS USUARIOS.** En primer lugar se orienta a los usuarios participantes en espacio y tiempo repasando la fecha, la estación del año, el nombre del pueblo y el nombre del Centro. Luego, pasando un balón u otro material, los usuarios van diciendo cada uno su nombre y se van contando. En algunas ocasiones también se pasa el balón a un compañero, dando un bote en el suelo, y llamándolo a éste por su nombre antes de lanzársela.
- **EJERCICIOS INICIALES DE CALENTAMIENTO.** Se trata de realizar movilizaciones articulares activas en los tres planos de movimiento, de Extremidades Superiores (dedos, muñecas, codos y hombros), Extremidades Inferiores (tobillos, rodillas y caderas) y Tronco (flexión, rotación e inclinaciones laterales). En ocasiones también se hacen combinaciones entre Extremidades Superiores y Extremidades Inferiores para trabajar, no solo la movilidad, sino también la coordinación.

- **BANDA ELÁSTICA.** Utilizamos una banda elástica grande, cerrada en círculo. Con ella hacemos ejercicios grupales activos, realizando todos los usuarios al mismo tiempo los ejercicios.
- **PICAS.** Realizamos ejercicios de movilidad articular de miembros superiores, miembros inferiores y tronco. Estas picas también nos permiten realizar ejercicios de ritmo y coordinación con varias estaciones y pasos distintos.
- **EJERCICIOS CON PELOTA GIGANTE DE ASIENTO.** Se trata de realizar ejercicios activos en grupo con dicha pelota. En primer lugar cada usuario le tiene que pasar dicha pelota a otro usuario diciendo antes el nombre de éste. Luego se van pasando la pelota de forma aleatoria dándole con las manos primero y luego con los pies.
- **EJERCICIO GRUPAL DE COORDINACIÓN.** El fisioterapeuta realiza cuatro o cinco movimientos distintos de extremidades superiores e inferiores y a cada uno le asigna un número. Luego se van diciendo los números de forma aleatoria y los usuarios tienen que intentar recordar el movimiento que se corresponde con ese número. También se puede realizar usando algún material.
- **TRABAJO DEL ESQUEMA CORPORAL Y DE LA LATERALIDAD.** Se trata de ir señalando (con la mano o con algún material como por ejemplo una pelota pequeña de goma) o moviendo distintas partes del cuerpo y al mismo tiempo diferenciando entre derecha e izquierda.
- **PESAS.** Se usan pesas pequeñas (0,5 Kg) con las que realizamos, sobre todo, ejercicios de tonificación de las extremidades superiores.
- **AROS.** Con ellos realizamos ejercicios activos de extremidades superiores e inferiores y de tronco. Usamos aros grandes y pequeños. Con los aros pequeños también realizamos un ejercicio de coordinación que consiste en colocar uno o varios conos en el centro del círculo formado por los usuarios y éstos, desde su asiento (sentados o de pie), los van lanzando intentando meterlos en dichos conos. Con los aros grandes también se puede realizar otro ejercicio de coordinación que consiste en colocar un aro en el centro del círculo y cada usuario, desde su asiento, tiene que lanzar su aro grande intentando que éste quede lo más encima posible del primero. Por último otro ejercicio que podemos hacer con aros consiste en poner un aro grande en el centro del círculo y se reparte a los usuarios aros pequeños, entonces cada usuario tiene que lanzar su aro intentando meterlo en el aro grande.

- **PELOTAS SENSORIALES GRANDES.** Con ellas realizamos ejercicios activos y de coordinación, así como ejercicios de tonificación, de extremidades superiores e inferiores y de tronco.
- **PELOTAS PEQUEÑAS DE GOMA Y SENSORIALES.** Estas pelotas nos permiten realizar movilizaciones articulares, ejercicios de tonificación y ejercicios de relajación y estimulación sensorial. A veces, en vez de usar las pelotas pequeñas de goma, utilizamos con el mismo fin unas piezas de gomaespuma en forma de cacahuete.
- **CUERDAS DE COLORES.** Con las cuerdas podemos realizar otra variedad de ejercicios que no podemos realizar con otros materiales que son más rígidos. Así mismo, las cuerdas nos permiten realizar ejercicios más complejos que requieren una mayor destreza por parte de los usuarios.
- **PELOTAS PEQUEÑAS DE PLÁSTICO.** Con ellas realizamos ejercicios activos de extremidades superiores e inferiores y tronco y nos permiten hacer ejercicios que con otras pelotas de mayor tamaño no podemos realizar.
- **PALOS PEQUEÑOS DE MADERA.** Se utilizan palos pequeños de madera de unos 30 cm de longitud. Con ellos podemos realizar diversos ejercicios activos, sobre todo de extremidades superiores. También nos permiten hacer ejercicios para trabajar el ritmo y la destreza manual.
- **VUELTA A LA CALMA.** Se realizan ejercicios de relajación, ejercicios respiratorios (respiraciones profundas elevando brazos y respiraciones diafragmáticas) y estiramientos (globales y específicos) de MMS, MMII, Tronco y de cabeza - cuello. A veces también se aprovecha este momento de la sesión para realizar ejercicios de mímica facial. Se acaba la sesión con un aplauso.

3.8. SERVICIO DE INFORMACIÓN A FAMILIARES.

Este servicio nos ha permitido conocer las diferentes necesidades que plantea esta enfermedad, tanto a la persona que la padece como a sus familiares; y a través del mismo, hemos dado a conocer los servicios y talleres que podemos ofrecer a la persona con demencia y sus familiares, convirtiéndose en un punto de referencia informativo para todas aquellas personas que en un momento de su vida tienen que convivir con la enfermedad. Conocer esta enfermedad e informarse sobre su evolución, es el primer paso para que el enfermo esté bien atendido.

Cuidar a una persona con demencia se hace más llevadero en la medida en que sabemos a qué atenernos desde el primer momento. El impacto que supone la comunicación del diagnóstico supone un proceso de “ajuste” progresivo y constante de la unidad familiar. Por ello, los cambios y la adaptación que sufre la familia cuidadora requiere, en muchos casos, la ayuda e intervención de profesionales y de las “asociaciones de familiares”. Desde este servicio se ha dado respuesta a las diversas cuestiones que plantean los familiares, ya que en cada caso, las demandas planteadas han sido diferentes, pues no olvidemos que cada diagnóstico es un paciente.

Este servicio se ha basado en la escucha activa de los familiares, así como en “entrevistas personalizadas” y entrega de guías y material de asesoramiento a aquellos familiares que lo han requerido. También nos ha servido para proporcionarnos un conocimiento en cada momento de las necesidades que como asociación tenemos que cubrir, para seguir dando las respuestas adecuadas y adaptadas siempre a las personas que padecen esta enfermedad, así como a sus familiares.

Profesionales: La profesional que ha atendido este servicio ha sido una Pedagoga.

Objetivos conseguidos mediante el Servicio de Información.

- Hemos asesorado a los familiares para que comprendan el proceso de la enfermedad, asesorando sobre las pautas a seguir en función de la fase de deterioro de la persona afectada.
- Hemos informado de todos los recursos sociales y sanitarios existentes, así como de los servicios y talleres que ofrecemos desde “Afad-Molina”.
- Hemos apoyado a los familiares a afrontar el impacto que supone la enfermedad, prestándoles apoyo emocional e informándoles de todos los aspectos necesarios para comprender mejor la enfermedad.

Destinatarios del Servicio de Información.

Los destinatarios de este servicio han sido aquellos familiares, en su mayoría hijos/as o cónyuges del enfermo de Alzheimer u otra demencia, que estén viviendo la problemática esta enfermedad de cerca y que necesiten de nuestro apoyo y asesoramiento sobre la enfermedad, para poder afrontarla lo mejor posible y con la mayor información; así como, todos aquellos ciudadanos que por diversos motivos han querido informarse sobre aspectos generales o concretos de la enfermedad de Alzheimer.

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en horario de 9.00h a 14.00h, bajo cita previa.

Actividades desarrolladas mediante el Servicio de Información.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- **ACTUACIONES DE INFORMACIÓN, FORMACIÓN Y APOYO EMOCIONAL.** Estas actuaciones las hemos llevado a cabo a través de:

* **Entrevistas con los familiares:** en las que nos han planteado todas sus necesidades, tanto en relación al enfermo, como a sus cuidados y entorno familiar.

* **Apoyo emocional:** hemos proporcionado apoyo emocional a aquellos familiares que lo han precisado, ya que esta enfermedad afecta también al familiar, sufriendo éste un gran desgaste en su vida personal y emocional.

* **Asesoramiento sobre pautas conductuales a seguir con las personas con demencia:** en cada fase la persona con demencia puede desarrollar comportamientos muy diferentes, que requieren del conocimiento de los mismos para poder actuar en la dirección adecuada, por lo que el asesoramiento sobre cómo actuar ante determinadas conductas, se hace muy necesario.

* **Guías y material informativo sobre la enfermedad de Alzheimer:** hemos proporcionado guías a aquellos familiares que lo han precisado, para poder tener así un mejor y mayor conocimiento de la enfermedad, repercutiendo siempre esto de forma positiva sobre el enfermo.

* **Asesoramiento sobre recursos sociales y sanitarios:** hemos asesorado sobre los servicios y actividades que ofrece "Afad-Molina", así como de los recursos sociales y sanitarios del municipio a todos los ciudadanos que se han acercado a nuestro servicio de información.

3.9. CUIDADOS BÁSICOS DE ENFERMERÍA.

Una de las características más importantes de la enfermedad de Alzheimer es la pérdida progresiva de las funciones, lo que produce un deterioro a todos los niveles. Esto hace que el enfermo de Alzheimer, con el transcurso de la enfermedad pierda sus capacidades llegando a ser incapaz de valerse por sí mismo para tareas tan básicas como la alimentación, la higiene personal, o los desplazamientos (por ejemplo para ir al baño, levantarse de una silla, beber agua por sí solo...).

Debido a que la enfermedad de Alzheimer conlleva un deterioro físico y cognitivo importante, la figura de la Auxiliar de Enfermería se convierte en imprescindible para poder atender las necesidades básicas de higiene personal, que precisa la persona afectada, además de su acompañamiento y supervisión continua. La auxiliar de enfermería asiste al enfermo de Alzheimer u otra demencia cumpliendo con las necesidades de éste y llevando a cabo los cuidados básicos de enfermería que va requiriendo el usuario conforme avanza la enfermedad.

Las Auxiliares de Enfermería han realizado las siguientes funciones: apoyo y supervisión en las tareas de higiene personal, administración de líquidos, acompañamiento en el servicio de transporte, apoyo a la movilidad de los usuarios en el centro, así como atención en el servicio de comedor. En definitiva, los cuidados que han proporcionado las Auxiliares de Enfermería han estado dirigidos a supervisar de forma continua las necesidades básicas de los asistentes a nuestro centro.

Profesionales: Las profesionales encargadas de realizar este servicio han sido tres Auxiliares de Enfermería.

Objetivos conseguidos mediante los Cuidados Básicos de Enfermería.

- Hemos garantizado la atención integral de los usuarios.
- Hemos apoyado la movilidad de los usuarios en sus actividades de la vida diaria, así como en el servicio de transporte.
- Hemos proporcionado apoyo y supervisión en la higiene personal y alimentación, de todos los usuarios.

Destinatarios de los Cuidados Básicos de Enfermería.

Los destinatarios de este servicio han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en horario de 9.00h a 18.00h.

Actividades desarrolladas mediante los Cuidados Básicos de Enfermería.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- ***APOYO A LA MOVILIDAD DE LOS USUARIOS EN EL CENTRO.***
- ***ACOMPAÑAMIENTO DE LOS USUARIOS DURANTE LOS TRASLADOS REALIZADOS EN EL SERVICIO DE TRANSPORTE.***
- ***APOYO Y SUPERVISIÓN DE LOS USUARIOS EN SU HIGIENE PERSONAL.***
- ***APOYO Y SUPERVISIÓN DURANTE EL SERVICIO DE COMEDOR.***

3.10. SERVICIO DE TRANSPORTE.

Este servicio ha sido proporcionado diariamente por la asociación “Afad-Molina”, gracias a la colaboración y cesión gratuita por parte de la Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Molina de Segura de un vehículo adaptado, el cual nos ha permitido realizar diariamente este servicio, facilitando así la accesibilidad de todas las personas con demencia de Molina de Segura, a los servicios y talleres de “Afad-Molina”.

Este servicio se ha llevado a cabo en horario de mañana, mediodía y tarde e incluye: recogida del usuario en su domicilio, asistencia durante el trayecto, llegada al centro y vuelta al domicilio. Durante el trayecto, los usuarios han sido acompañados por una Auxiliar de Enfermería, que ha ayudado en la movilidad de los usuarios.

Durante este servicio se ha proporcionado la supervisión continua de los usuarios durante los trayectos realizados, así como el apoyo general a la movilidad de los usuarios, durante la subida y bajada de dicho transporte.

Profesionales: Este servicio ha sido desarrollado por dos profesionales: un conductor/a y un acompañante. El perfil profesional de los profesionales que han realizado este servicio de transporte es el siguiente: Auxiliares de Enfermería y Fisioterapeuta.

Objetivos conseguidos mediante el Servicio de Transporte.

- Hemos permitido a las personas con demencia y problemas de movilidad, el acceso diario al Centro de “Afad-Molina”.
- Hemos apoyado a los familiares para que puedan conciliar los horarios de su vida laboral y familiar, en lo que respecta al cuidado de sus seres queridos.
- Hemos apoyado en la movilidad de los usuarios durante los trayectos de recogida y llegada al centro de “Afad Molina”.

Destinatarios del Servicio de Transporte.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en tres horarios distintos: Por la mañana a las 8:45h, a mediodía a las 13:00h y por la tarde a partir de las 17:00h.

Actividades desarrolladas mediante el Servicio de Transporte.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- **TRASLADO DE LOS USUARIOS:** traslado de los usuarios desde sus respectivos domicilios al centro en horario de mañana (9:00h) y una vez finalizada su estancia allí llevarlos de nuevo a sus domicilios tanto al mediodía (13.00h) como por la tarde (17.00h).
- **APOYO EN LA MOVILIDAD:** durante este servicio se ha prestado a los usuarios que hacen uso del mismo, apoyo en la movilidad durante todos los trayectos realizados.

3.11. SERVICIO DE COMEDOR.

Como Centro de Día, hemos proporcionado diariamente un servicio de comedor mediante servicio de catering, el cual ha sido proporcionado por la empresa de comidas “La Cocina del Murciano” con autorización sanitaria número 027/2270, cuyas dietas son supervisadas por los servicios especializados de la Concejalía de Sanidad del Excmo. Ayuntamiento de Molina de Segura.

Dicha empresa nos ha proporcionado diariamente el menú. El sistema de mantenimiento de las diferentes comidas hasta su servicio, se ha realizado en un recipiente isotermo para su traslado limpio y asegurado.

Este servicio se ha basado principalmente en la supervisión y atención por parte de las auxiliares de enfermería, mientras los usuarios realizaban una de las actividades básicas de la vida diaria: comer. En el servicio de comedor, hemos contado con usuarios que podían desempeñar esta función de forma autónoma y otros que sí han precisado de ayuda por parte de las profesionales para poder realizarla.

Profesionales: Las profesionales encargadas de realizar este servicio han sido las auxiliares de enfermería de “Afad-Molina”.

Objetivos conseguidos mediante el Servicio de Comedor.

- Hemos apoyado en las AVD, tales como la alimentación y aportes líquidos.
- Hemos supervisado y ayudado en el servicio de comidas del Centro de Día de “Afad Molina”.

Destinatarios del Servicio de Comedor.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a viernes, en horario de 13:30h a 15:00h.

Actividades desarrolladas mediante el Servicio de Comedor.

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- ***ACOMPañAMIENTO Y SUPERVISIÓN DE LOS USUARIOS DURANTE EL SERVICIO DE COMEDOR.***
- ***APOYO EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA, COMO SON LA ALIMENTACIÓN Y APORTES LÍQUIDOS DE LOS USUARIOS DEL CENTRO DE DÍA DE AFAD – MOLINA.***

3.12. ATENCIÓN SANITARIA.

La asistencia sanitaria es el servicio que se ofrece a las personas mayores para que puedan disfrutar de una buena salud, mejorando su calidad de vida. Gracias a este servicio, las personas con Alzheimer u otras demencias de nuestro centro han podido disfrutar de la atención sanitaria que han necesitado en cada momento.

La atención sanitaria de los usuarios de Afad-Molina ha sido desarrollada por un Diplomado Universitario de Enfermería el cual ha desempeñado las siguientes funciones: correcto almacenamiento, organización y administración de los medicamentos, control de constantes vitales, cumplimentación de la ficha socio-sanitaria y elaboración y revisión de Protocolos.

Profesional: El profesional encargado de realizar esta atención ha sido un Diplomado en Enfermería DUE.

Objetivos conseguidos mediante la Atención Sanitaria.

- Hemos elaborado, supervisado y actualizado los protocolos sanitarios necesarios para una correcta atención de los usuarios en el centro, en función de las características de los mismos.
- Hemos actualizado el fichero socio-sanitario de cada usuario.
- Hemos supervisado la medicación de cada usuario.

Destinatarios de la Atención Sanitaria.

Los destinatarios de este taller han sido personas con edades comprendidas entre los 70 y 91 años, que padecen cualquier tipo de demencia (Alzheimer en estadio leve, moderado y avanzado; deterioro cognitivo multifactorial; deterioro cognitivo tipo amnésico; demencia de tipo fronto-temporal).

Horario: Este servicio ha sido llevado a cabo de lunes a jueves, en horario de 13:00h a 14:00h.

Actividades desarrolladas mediante la Atención Sanitaria:

Las actividades realizadas mediante este servicio han sido las siguientes:

- **ALMACENAMIENTO, ORGANIZACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS.**
- **CONTROL DE CONSTANTES VITALES.**
- **CUMPLIMENTACIÓN DE LA FICHA SOCIO-SANITARIA INDIVIDUALIZADA Y ACTUALIZACIÓN DE LA MISMA.**
- **ELABORACIÓN, REVISIÓN Y MEJORA DE PROTOCOLOS.**

4. ACTIVIDADES DE DIFUSIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

Durante el año 2019, "Afad-Molina" ha realizado diversas actividades de difusión y sensibilización, tales como:

- **13ª Semana de la Salud:** Con motivo de la "13ª Semana de la Salud" de Molina de Segura, "Afad-Molina" ha participado con un "*stand informativo*" en el Foro de la Salud de Molina de Segura, celebrado los días jueves 4, viernes 5 y sábado 6 de abril. Este evento es organizado por el Excmo. Ayuntamiento de Molina de Segura en colaboración con todos los recursos sanitarios, profesionales, colectivos y asociaciones de relevancia del municipio. La finalidad de esta actividad fue proporcionar información sobre la enfermedad de Alzheimer a la población de Molina de Segura y dar a conocer nuestro trabajo como asociación. Además, el jueves 4 de abril, realizamos un Taller de Pintura y Creatividad donde participaron nuestros usuarios, así como cualquier visitante que quisiera disfrutar del taller.
- **Exposición "EMOCIÓN-ARTE":** El 27 de junio de 2019 inauguramos nuestra exposición "EMOCIÓN-ARTE". Las obras que compusieron esta exposición, se componían de una muestra de los trabajos realizados por las personas usuarias de nuestra Asociación en los talleres de Pintura, Arcilla y Creatividad. Esta exposición pudo visitarse en la sala de exposiciones "Los Postigos" de Molina de Segura hasta el 28 de julio.
- **Campaña "La nueva Cara del Alzheimer":** El pasado 28 de octubre de 2019, llegó a Murcia el autobús de la campaña "La Nueva cara del Alzheimer", promovida por la Confederación española de familiares de personas con Alzheimer y otras demencias, CEFA. Trinidad Gómez García, presidenta de Afad - Molina, colaboró con esta campaña, junto a otras asociaciones de Alzheimer de la Región.

Esta es la primera campaña de concienciación y sensibilización social, contemplada en el (futuro) Plan Nacional de Alzheimer. Como eje central de esta campaña, se consideran a los niños de hoy que dentro de unos años serán adultos mayores. Estos niños pueden ser nuestros hijos, sobrinos, incluso nietos; seres inocentes que deberían estar privados de cualquier dificultad, problema o enfermedad; al menos eso es lo que la mayoría de los padres desean para sus hijos. Y, sin embargo, los niños de esta campaña son los potenciales enfermos dentro de 40,50 o 60 años, lo cual debería hacernos reflexionar en positivo sobre el problema de las Demencias. Lo que se pretende con esta campaña es "poner las cartas encima de la mesa" sobre la situación actual del Alzheimer, reflexionar sobre lo que se sabe y lo que se ignora y, sobre todo, tomar conciencia de la necesidad de seguir trabajando con más intensidad para, en la medida de las posibilidades, impedir que estos niños sufran, padezcan o convivan con la demencia en el futuro.

- **Jornada de puertas abiertas Centro de Salud Dr. “Antonio García”:** “Afad-Molina” ha participado el día 22 de noviembre con un stand informativo en la VIII Jornada de Puertas Abiertas del Centro de Salud Dr. “Antonio García” de Molina de Segura. En este stand, además de proporcionar información sobre los diferentes aspectos de la enfermedad de Alzheimer y la labor que desempeña “Afad-Molina”; las personas visitantes a estas Jornadas podían colaborar con nosotros comprando diversas manualidades desarrolladas por nuestros usuarios en los talleres de Arcilla, Creatividad y Pintura.