

**Programación de Actividades 2021**  
**Asociación de Cuidadores y Enfermos de Alzheimer**  
**Bezmiliana (ASALBEZ)**

## INTRODUCCIÓN

Debido a la nueva normalidad que estamos viviendo desde Julio de 2020, por la pandemia provocada por el virus COVID-19, nuestra programación para el año 2021 ha sufrido algunos cambios importantes y significativos.

El Taller de Cuidadores, voluntariado de talleres y prácticas externas de empresas privadas y Universidad de Málaga permanecerán cancelados para los talleres que se imparten en la sede de ASALBEZ, hasta que las condiciones de esta pandemia mejoren. Con los familiares se mantendrá el apoyo telefónico.

El programa de actividades de orientación no farmacológica implementado, está basado en el principio de la neuroplasticidad, entendido como la respuesta del cerebro para adaptarse a las nuevas situaciones y restablecer su equilibrio alterado (Geschwind, 1985). Se trata de una flexibilidad morfológica del sistema nervioso que posibilita algunos fenómenos como la sinaptogénesis y el botonamiento axonal y colateral (Guzmán, 1993) ya que se ha evidenciado la capacidad de las neuronas lesionadas para regenerarse y establecer conexiones nuevas, así como la posibilidad de que las neuronas supervivientes a una lesión puedan recuperarse y adaptarse funcionalmente.

1. ***Psicoestimulación Cognitiva Individual:*** Actividades de estimulación de la memoria: se trabaja mediante reminiscencia (recuerdo de cosas pasadas), listas de palabras, series de números, estrategias mnemotécnicas. Atención: mediante imágenes superpuestas, búsqueda de elementos gráficos y figuras, sopa de letra. Gnosias: enseñar objetos, dibujos, fotos, las cuales deben ser reconocidas por el paciente. Lenguaje: estimular la conversación, sinónimos y antónimos, comprensión verbal, lectura, dictados. Praxias: coordinación de movimientos con las manos para un fin determinado, manipulación de objetos, recortar, dibujar, colorear. Cálculo: problemas aritméticos, sumas, restas. Razonamiento lógico / abstracto: abarcan todas aquellas actividades encaminadas al entrenamiento en capacidades ejecutivas como planificación, ordenación y categorización. Orientación: espacial, temporal y de la persona. Actividades de socialización: realización de actividades que fomentan las relaciones sociales entre ellos y su entorno.
2. ***Estimulación Cognitiva Grupal:*** Cada usuario es asignado a un grupo de trabajo en función de su deterioro cognitivo, las actividades grupales que se realizan van orientadas a preservar la atención, el lenguaje, la orientación, actividades de la vida diaria etc.. Ejemplo: ahorcado, taller de compra, recuerdo de cantantes y actores, higiene, profesiones, taller de lectura...

La realización de dicha actividad se lleva a cabo de lunes a viernes con una duración aproximada de 1 hora. Con ayuda del proyector trabajamos en grupo fichas de estimulación, temas de actualidad y hábitos de vida saludable.

3. **Taller de Animación Musical:** el uso de la música y sus elementos musicales (sonido, ritmo, melodía y armonía), es un proceso creado para facilitar, promover la comunicación, las relaciones, el aprendizaje, el movimiento, la expresión, la organización y otros objetivos terapéuticos relevantes, para así satisfacer las necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. Entre las actividades realizadas en grupo destacar dos que han tenido bastante aceptación: Ejercicios de canto e improvisación y Baile y coordinación. Este año queremos seguir contando con la colaboración de Adolfo Cisneros. Acude una vez al mes, respetando las medidas de seguridad y siempre en el exterior de nuestro patio.
4. **Taller Lúdico:** Se favorece la participación social mediante actividades como el bingo, parchís, dominó, tiro a la diana, bolos, entre otros. Este año queremos introducir otros juegos como Tozudo, Monopoly, etc.
8. **Laborterapia:** Con la realización de las manualidades o arteterapia, pretendemos preservar la orientación sobre todo a nivel temporal, ya que muchas de ellas se realizan en relación a la estación del año en la que nos encontramos mediante la realización de murales y decoración del aula. Este año queremos realizar nuestra tradicional Cruz de Mayo de material reciclado.
9. **Estimulación Psicomotriz:** Cuando la persona tiene ya diagnosticada una demencia, y se han manifestado sus déficits, se trabaja a nivel psicomotor para darle una calidad de vida, una mejora de sus déficits, un placer obtenido del movimiento y del trabajo corporal.
10. **Programa de Rehabilitación Cognitiva Gradior:** Mediante programas como el Gradior se combina la terapia de estimulación escrita y la de ordenador, dando mayor prioridad a la primera y dedicándole a la segunda media hora o un cuarto de hora en cada sesión, dependiendo de las características de cada persona. La acogida en los usuarios ha sido buena. No siempre nos encontramos con un paciente receptivo por lo que adaptamos las fichas según el caso y la situación personal. En todo momento se intenta realizar una estimulación cognitiva variada (abarcando diferentes áreas) para que no resulte aburrida y así mantener su atención.
11. **Programa de Ocio y Tiempo Libre:** es una actividad elegida que produce diversión, bienestar, relajación o descanso; formando parte de las actividades de la vida diaria. Las personas con demencia van padeciendo una pérdida progresiva de sus destrezas psicosociales, que junto con la disminución de sus capacidades cognitivo funcionales, producen una alteración en las diferentes áreas del desempeño ocupacional, y por lo tanto una deficiente ejecución en las actividades de ocio y tiempo libre. Este año las únicas salidas que se realizarán serán para desayunar en una cafetería al aire libre, cerca de nuestra sede.
12. **Terapia Hortícola:** Recorrer el jardín, oler las flores, contemplar y escuchar los sonidos de la naturaleza, sentir los rayos del sol y la brisa... son

sensaciones que estimulan los sentidos de las personas que padecen Alzheimer y les hacen revivir experiencias pasadas.

**13. Programa de Estimulación Cognitiva por Tablet STIMULUS:** es la APP profesional de estimulación y rehabilitación cognitiva, que retrasa el deterioro cognitivo provocado por el Alzheimer u otras enfermedades neurodegenerativas. Ofrece un amplio conjunto de actividades interactivas con distintos niveles de dificultad para entrenar áreas como cálculo, memoria de trabajo, atención, percepción o funciones ejecutivas.

**14. Método Montessori:** intervención específicamente creada y dirigida a personas con demencia en estadios graves. Consiste en la realización de actividades programadas basadas en las actividades cotidianas, utilizando técnicas de rehabilitación cognitiva como: división de tareas, repetición guiada, progresión de simple a complejo, y progresión de concreto a abstracto.

**15. Taller de Cocina:** Con él fomentaremos el recuerdo de las recetas tradicionales, siempre con el toque personal y el cariño de quién las elabora, generando así el recuerdo de las vivencias entre productos artesanos y favoreciendo el diálogo entre los participantes a través de dichos recuerdos. Este año queremos realizar una receta al mes de postres tradicionales malagueños y andaluces.

**16: Taller de Estimulación Sensorial:** la estimulación sensorial para pacientes con Alzheimer y personas con otras formas de demencia disminuye la agitación e inquietud y mejora el sueño.

**17. Plataforma Neuroup:** herramienta de estimulación cognitiva profesional para neuropsicólogos y profesionales de la neurorrehabilitación, con ejercicios de rehabilitación para Alzheimer, Parkinson, Esclerosis Múltiple, Daño cerebral, Ictus entre otros. Estas actividades permiten realizar una intervención intensiva y personalizada en el tratamiento de los déficits cognitivos funcionales y cada actividad está nivelada siguiendo parámetros técnicos que permiten al terapeuta adaptar la rehabilitación a la capacidad cognitiva de cada usuario.

**18. Taller de Teatro:** está destinado a realizar prácticas artísticas y sensoriales como medio para abrir el diálogo entre pacientes con Alzheimer y sus compañeros. Es una herramienta expresiva y corporal muy eficaz para mejorar las relaciones sociales, aumentar su autoestima y estimular sus funciones cognitivas.

## **DIFUSIÓN**

- Asistencia a charlas radiofónicas Radio Victoria 107.1
- Programa de Sensibilización sobre la Enfermedad de Alzheimer a los diferentes colectivos: alumnado, centro de salud, asociaciones de mujeres, entre otros.
- Mesas informativas mensuales en Carlos Haya y Hospital Civil con la colaboración del voluntariado y el Área de Participación Ciudadana.

## **PROYECTOS QUE SE ESTÁN REALIZANDO EN 2021**

Gracias a la Subvención de Diputación de Málaga, desde el 2 de Marzo de 2021 hasta el 2 de Diciembre estamos llevando a cabo en el Municipio de Moclín un nuevo programa de Envejecimiento Activo y Preventivo en el medio rural basado en las nuevas tecnologías. Con este programa se quiere crear nuevas alianzas con otros colectivos, prevenir el despoblamiento rural y mejorar los canales de comunicación para dar a conocer los servicios que ofrece ASALBEZ.

## **PROYECTOS FUTUROS A REALIZAR EN ESTE AÑO 2021**

- Calendario 2022 “Para que no caigamos en el olvido” Este año nos gustaría contar con la colaboración de algún cuerpo de funcionarios del Estado.
- Marcha Contra el Olvido
- Realización de una agenda escolar 2021/2022.
- Guateque contra el olvido.
- Gala Pasarela.
- Paseo en el bus turístico por el Centro de Málaga.
- Mesas de Cuestación por el Día Mundial del Alzheimer.
- Mercadillo Navideño.
- Exposición fotográfica en el patio del Ayuntamiento titulada “La mirada del Alzheimer”
- Continuación con nuestro Coro “Grupo Músico-Vocal canciones para el recuerdo”
- Otros eventos que vayan surgiendo.

