

### **1. TALLER DE MEMORIA:**

- Dirigido: cualquier persona que quiera participar
- Participantes: 16 mujeres de media a lo largo del año 2018.
- Lugar y horario: lunes de 10'30 h. a 11'30 h.
- Cronograma: sesión semanal de septiembre a junio.
- Personal: Dirigido por una educadora social.
- Objetivo es mantener y fomentar las habilidades cognitivas de los participantes, como prevención del deterioro cognitivo.
- Financiación: contratación del personal: Subvención IRPF, resto de materiales fondos propios.
- Desarrollo: se plantean actividades y ejercicios que fomenten la orientación, la atención, la memoria, el lenguaje, funciones ejecutivas, y habilidades visoespaciales.
- Observaciones: es un tiempo y espacio de

### **2. LUDOTECA :**

- Dirigido: a enfermos con deterioro cognitivo o cualquier tipo de demencia
- Participantes: 6 usuarios de media a lo largo de 2018.
- Lugar y horario: domingos y festivos de 16 horas a 19 horas en el local de la asociación.
- Cronograma: todos los domingos y festivos entre el 15 de septiembre y el 30 de junio
- Personal: 2 auxiliares de ayuda a domicilio, y terapeuta ocupacional.
- Objetivo: que las familias dispongan de un espacio y tiempo para que su familiar, esté cuidado y a la vez estimulado, cognitivamente a través de juegos y actividades
- Financiación: Subvención IRPF, materiales docentes y merienda: Gobierno de Aragón (RAPPs), resto de materiales fondos propios.
- Desarrollo: se realizan diferentes dinámicas y actividades adaptadas a las capacidades de los usuarios que estimulen las capacidades cognitivas, con una merienda que favorece y fomenta las habilidades de aseo, alimentación y uso de wc.

### **3. TERAPIA OCUPACIONAL A DOMICILIO:**

- Dirigido: enfermos con demencia o deterioro cognitivo, que tienen dificultades físicas o cognitivas para salir de sus casa.
- Participantes: 6: 3 hombre y 3 mujeres
- Lugar y horario: en el domicilio del usuario, horario según las necesidades de terapia.
- Cronograma: de septiembre a junio.
- Personal: terapeuta ocupacional y auxiliar de ayuda a domicilio.
- Objetivo: conseguir mantener las habilidades cognitivas de los usuarios así como fomentar la autoestima a través del trabajo que realizan.
- Financiación: contrataciones: Subvención IRPF, materiales docentes: financiación con fondos propios.

- Desarrollo: Tras la solicitud del servicio la terapeuta hace una valoración de las habilidades cognitivas y funcionales del usuario y plantea actividades y dinámicas adaptadas a cada usuario. En función de las necesidades se pautan el número de horas de terapia y de apoyo con la auxiliar de ayuda a domicilio, ya que este tiempo es aprovechado por el cuidador del enfermo como tiempo de respiro.

#### **4. GRUPOS DE AYUDA MUTUA:**

##### **a. ANDORRA:**

- Dirigido: a cuidadores de enfermos con demencia.
- Participantes: 12 participantes de media
- Lugar y horario: sede de la asociación ADABA, jueves cada 15 días, de 18 h a 19'30
- Cronograma: desde septiembre a junio.
- Personal: Terapeuta ocupacional de la Comarca Andorra Sierra de Arcos y psicóloga de la Comarca Andorra Sierra de Arcos
- Objetivo: dar apoyo a los cuidadores de enfermos con demencia, para descargar la labor del cuidar y aprendan estrategias de otros cuidadores que están pasando o han pasado por la misma situación.
- Financiación: subvención de la Comarca Andorra Sierra de Arcos y Gobierno de Aragón (RAPPS)
- Desarrollo: mediante dinámicas grupales de escucha y apoyo los cuidadores pueden expresar sus necesidades, vivencias y preocupaciones y con el apoyo de los demás trata de resolver, está dirigido por un técnico y requiere de una valoración psicológica previa del cuidador para formar parte del grupo, para evitar situaciones estresantes o de falta de afrontamiento para hablar de determinados temas.

##### **b. ALCORISA:**

- Dirigido: a cuidadores de enfermos con demencia.
- Participantes: 10 participantes de media
- Lugar y horario: local del edificio social Valero Lecha, los primeros miércoles de cada mes, de 18 h a 19'30.
- Cronograma: desde septiembre a junio.
- Personal: psicóloga de la ADABA
- Objetivo: dar apoyo a los cuidadores de enfermos con demencia, para descargar la labor del cuidar y aprendan estrategias de otros cuidadores que están pasando o han pasado por la misma situación.
- Financiación: Convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Alcorisa.
- Desarrollo: mediante dinámicas grupales de escucha y apoyo los cuidadores pueden expresar sus necesidades, vivencias y preocupaciones y con el apoyo de los demás trata de resolver, está dirigido por un técnico y requiere de una valoración psicológica previa del cuidador para formar parte del grupo, para evitar situaciones estresantes o de falta de afrontamiento para hablar de determinados temas.

### **5. TALLERES DE BARRO:**

#### **a. A CUIDADORES:**

- Dirigido: socios de ADABA pueden ser o no cuidadores, y usuarios de la ludoteca.
- Participantes: 12 mujeres
- Lugar y horario: martes alternos (quincenal) de 16 h. a 18h. en el local de la asociación.
- Cronograma: de septiembre a noviembre y de marzo a junio (se evitan los meses de más frío o de más calor para el mejor manejo del barro)
- Personal: ceramista contratada
- Objetivo: realización de piezas de barro para la venta en eventos y ferias como modo de ayuda a la financiación de la asociación, y servir de espacio de ocio y relax para las cuidadoras.
- Financiación: Gobierno de Aragón (RAPPS) y medios propios.
- Desarrollo: se crean piezas de barro bajo la dirección y el apoyo de la ceramista, primero se trabaja el barro, posteriormente tras la cocción, se decoran con diferentes motivos.

#### **b. USUARIO LUDOTECA:**

- Dirigido: usuarios de la ludoteca.
- Participantes: 6 mujeres
- Lugar y horario: domingos y festivos de 16 horas a 19 horas en el local de la asociación.
- Cronograma: de septiembre a noviembre y de marzo a junio (se evitan los meses de más frío o de más calor para el mejor manejo del barro)
- Personal: ceramista contratada
- Objetivo: realización de piezas de barro para la venta en eventos y ferias como modo de ayuda a la financiación de la asociación.
- Financiación: Gobierno de Aragón (RAPPS) y medios propios.
- Desarrollo: se crean piezas de barro bajo la dirección y el apoyo de la ceramista, primero se trabaja el barro, posteriormente tras la cocción, se decoran con diferentes motivos.

### **6. FORMACIÓN A CUIDADORES DE ENFERMOS CON DEMENCIA:**

- Dirigido: cuidadores de enfermos con demencia o deterioro cognitivo.
- Participantes: 12
- Lugar y horario: Sala docente del Centro de Salud de Andorra de 15 a 17 horas
- Cronograma: en febrero los días: martes 13: la enfermedad Ana García Enfermera, jueves 15: "el cuidado del cuidador", psicóloga; martes 20: "adaptación del hogar", terapeuta ocupacional; jueves 22: "emociones del cuidar" psicóloga; martes

27: "mantenerlos activos", terapeuta ocupacional, y jueves 1 de marzo: recursos sociales Trabajadora social de ADABA.

- Personal: Terapeuta ocupacional de la Comarca Andorra Sierra de Arcos y psicóloga de la Comarca Andorra Sierra de Arcos, enfermera del centro de salud y trabajadora social de ADABA
- Objetivo: informar u formar a los cuidadores sobre la enfermedad, el cuidador, el enfermo y los recursos sociales disponibles.
- Financiación: Gobierno de Aragón (RAPPs) y medios propios.
- Desarrollo: Se celebró en coordinación con el centro de salud de Andorra, que ofertaba el curso a sus cuidadores. La media de asistencia de las sesiones fue de 11 participantes/cuidadores.

### **7. ACTIVIDADES DIA DEL ALZHEIMER**

- Dirigido: a la sociedad en general
- Participantes: voluntarios de la asociación de ADABA de Alcorisa y Andorra
- Lugar y horario: en Alcorisa y Andorra de 10 a 13 horas
- Cronograma: viernes, 21 de septiembre
- Personal: voluntarias/os de la asociación de Alzheimer de las localidades de Andorra y Alcorisa.
- Objetivo: hacer difusión de la asociación de Alzheimer y de los servicios que ofrece.
- Financiación: fondos propios
- Desarrollo: se colocan mesas informativas en la calle Ramón y Cajal de Andorra y en el paseo Andrade de Alcorisa y plaza del ayuntamiento. Y en los centros de salud de Andorra y Alcorisa.

### **8. RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL CHIKUM:**

- Dirigido: cuidadores y socios en general
- Participantes: 13
- Lugar y horario: en la sede de la asociación de ADABA, los miércoles de 10 h. a 11 h.
- Cronograma: todos los martes laborables desde el 24 de octubre hasta el 19 de diciembre
- Personal: técnico especialista en Chi-Kum
- Objetivo: ofrecer un espacio y una técnica, para que los asistentes puedan relajarse y gestionen sus emociones, especialmente en los cuidadores, para que lo utilicen como tiempo de respiro y relax.
- Financiación: Subvención Comarca Andorra Sierra de Arcos.
- Desarrollo: mediante técnicas de relajación de chi-kum, los participantes realizan ejercicios de equilibrio, estiramiento y relajación.



## MEMORIA ACTIVIDADES ADABA 2018

### **9. TALLER DE DUELO**

- Dirigido: familiares que han tenido o tienen un duelo
- Participantes: 14 personas 6 de ellas socios de Alcorisa.
- Lugar y horario: en el local de la asociación de Adaba de 16 h. a 18'30 h.
- Cronograma: martes 20,21 y 22 de noviembre de 2018
- Personal: la fundación VIVIR UN BUEN MORIR, docente María del Mar López.
- Objetivo: que las personas que han tenido alguna pérdida, tengan herramientas y habilidades para superar el duelo.
- Financiación: Subvención Comarca Andorra Sierra de Arcos.
- Desarrollo: Mediante dinámica de exposición entre los participantes la, va guiando la exposición con imágenes y videos de apoyo.