



## ¿QUIÉNES SOMOS?

A.F.A. Las Rozas Noroeste es una Asociación sin fines de lucro que nació en el año 2001, impulsada por familiares de personas enfermas de alzhéimer residentes en Las Rozas y otros municipios cercanos.

Nuestra **Meta** es:

Contribuir a mejorar la calidad de vida de la persona enferma de alzhéimer, sus familias y cuidador principal.

Nuestros **Objetivos** son:

Atender integralmente a la persona enferma y sus familias, en cada una de las etapas del proceso de la enfermedad.

Orientar, informar y asesorar a las familias afectadas acerca de todos los aspectos que rodean a la enfermedad de Alzheimer.

Sensibilizar e informar a la población sobre la enfermedad de Alzheimer.



## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

Es el tipo de demencia más frecuente. Afecta progresivamente a la memoria, la atención, el lenguaje, la orientación y a otras facultades. Dado que aún no se conoce su causa no se puede detener, sin embargo, el tratamiento adecuado permite ralentizar su evolución.

## ¿PARA QUÉ UN TALLER PARA CUIDADORES?

Nuestro trabajo diario nos ha demostrado el gran efecto que tiene una enfermedad que implique pérdida de autonomía, sobre los cuidadores principales y sus familias y cómo la **formación e información** adecuada puede ayudar a mantener una relación positiva entre la persona afectada y su entorno. Cuidar de una persona dependiente produce grandes cambios en la familia cuidadora. Así, los cuidadores se transforman en una población especialmente vulnerable que requiere de un apoyo adicional para enfrentar la nueva situación con una adaptación adecuada que prevenga problemas añadidos.



**22 de Septiembre: Aspectos básicos de la enfermedad.** ¿Qué es la demencia? ¿Cuáles son sus causas y síntomas?. Comprendiendo la dependencia, enfermedades compartidas (Psicóloga)

**6 de Octubre: Síntomas Psicológicos y conductuales.** Habilidades de comunicación y el lenguaje de los sentimientos. Hacia un cambio en nuestra forma de comunicarnos. (Psicóloga)

**13 de Octubre: Estrés y Sobrecarga del Cuidador.** Estrategias de Afrontamiento ¿Cómo se si estoy agotado?, ¿Cómo puedo prevenirlo? ¿Qué hago si no puedo más? (Psicóloga)

**20 de Octubre: Inteligencia Emocional y Resiliencia.** Recursos para protegerse del Síndrome del Cuidador Quemado. (Psicóloga)

**27 de Octubre: Psicoestimulación y Reminiscencia:** ¿Qué podemos hacer en casa?, ¿Cómo puedo estimular sus recuerdos? ¿Qué es un Libro de Historia de Vida? (Psicóloga AFA Las Rozas)

**3 de Noviembre: Psicomotricidad.** ¿Cómo usar el movimiento y el trabajo corporal en la estimulación den casa?. (Psicomotricista)

**10 de Noviembre: Movilizaciones y Transferencias.** Higiene Postural. ¿Cómo mantener su autonomía? ¿Cómo protegerme del sobreesfuerzo y evitar mis contracturas? (Fisioterapeuta).

**17 de Noviembre: Nutrición e Higiene, actividades básicas de la vida diaria.** ¿Cómo hago para que coma y beba?, ¿Qué hago si no quiere bañarse? (Psicóloga)

**24 de Noviembre: Musicoterapia.** El uso de la música en el tratamiento de la persona dependiente. ¿Cómo usarla y para qué? (Musicoterapeuta)

**1 de Diciembre: Recursos Legales - Sociosanitarios** disponibles para la atención integral de la persona dependiente. Ley Dependencia (Trabajadora Social).

**15 de Diciembre: Aprendiendo a despedirse** Evaluación Final y Cierre del Taller. Vídeo Forum.: "Nos olvidés". (Psicóloga)

# **USTED NO ESTÁ SOLO ALZHEIMER, PROBLEMA DE TODOS**

Información e inscripciones en:

- AFA Las Rozas-Noroeste.  
C/ Rosa Chacel, 1. Las Rozas  
Tfno: 665.085.932 / 91.757.95.25-00  
E-mail: [contacto@afalasrozas.org](mailto:contacto@afalasrozas.org)  
Web: [www.afalasrozas.org](http://www.afalasrozas.org)  
Horario de Atención:  
Lunes y Viernes de 10.30 h a 13.30 h.

- Centro de Servicios Sociales.  
C/Comunidad de La Rioja, 2. Las Rozas.  
Tfno: 91.757.95.00  
E-mail: [atencionsocial@lasrozas.es](mailto:atencionsocial@lasrozas.es)  
Horario de Atención:  
Lunes a Viernes de 8.00 h a 21.00 h.

Asociación declarada de Utilidad Pública  
Adaptada a la Ley de Protección de Datos  
Certificación en Calidad ISO 9001:2008



**APRENDER A CUIDAR, APRENDER  
A CUIDARSE**

**TALLER DESTINADO A  
CUIDADORES DE PERSONAS  
DEPENDIENTES (2017)**



**Lugar: Centro Municipal "El Abajón".  
Calle Comunidad de La Rioja, 2.  
28231.Las Rozas de Madrid.**

Organizado por la Asociación de Familiares de Personas Enfermas de Alzheimer y otras demencias de Las Rozas - Noroeste de Madrid en colaboración con la Concejalía de Familia, Servicios Sociales y Sanidad del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid.

El Taller tiene una duración de 33 horas y tendrá lugar los viernes de 16.00 hrs. a 19.00 hrs. a partir del 22 de Septiembre de 2017.

El taller es gratuito.

Enlaces de Interés:

[www.afalasrozas.org](http://www.afalasrozas.org)  
[www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)  
[www.fafal.org](http://www.fafal.org)  
[www.crealzheimer.com](http://www.crealzheimer.com)  
[www.knowalzheimer.es](http://www.knowalzheimer.es)  
[www.alzheimeruniversal.eu](http://www.alzheimeruniversal.eu)