

A.F.A.M.A.

Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer

COCENTAINA

Revista nº 8

#EVOLUCI

A
A.F.A.M.A.
COCENTAINA
ASSOCIACIÓ D'ALZHEIMER

ENTITAT DECLARADA D'UTILITAT PÚBLICA

Responsabilidad corporativa

**Nuestros valores,
nuestro compromiso de siempre**

Unos valores que, desde siempre, han inspirado nuestra actuación. Por eso, seguimos apostando por las personas y sus proyectos, y apoyamos con nuestro compromiso el progreso de la sociedad.





Estimat lector, com cada dos anys, et presentem un nou número de la revista d'AFAMA Cocentaina per a informar a tota l'associació, col·laboradors i públic en general dels projectes, serveis i ajudes que aquesta entitat els pot oferir.

Actualment s'ha renovat la junta, en la qual hi ha alguns membres que continuem de juntes anteriors i d'altres nous que han entrat a formar part en aquesta nova etapa, però els objectius que perseguim, continuen sent els mateixos des de l'inici de la creació d'AFAMA Cocentaina.

Des de la Junta Directiva els agraïm el seu recolzament a la tasca que diàriament fem amb molta estima a favor dels malalts i els seus familiars i demanar-los que no ens deixen d'ajudar.

Un agraïment especial a les Germanes Trinitàries per cedir-nos les seues instal·lacions per als malalts d'AFAMA, des de fa 10 anys. I és per això que aquest any hem celebrat el 10é aniversari del Taller de Matí.

Per finalitzar, ens agradaria que ens visitaren per conèixer de primera mà el nostre esforç, la dedicació i la il·lusió que posem al servei de TOTS.

Junts podem!

Junta Directiva

JUNTA DIRECTIVA 2019 - 2022

President: José Antonio Terol Hilario
Vicepresidenta: Francisca Ripoll Sanoguera
Secretària: Lía Cardona Castelló
Vicesecretària: Anunciación Llopis Llopis
Tresorera: Sofía Montava Pascual
Vocalies: M^a Dolores Donate Pérez
 Josefa Gisbert Carchano
 Rafael Berenguer Santonja
 Pedro Íñiguez Jordá

Edita: Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer de Cocentaina. A.F.A.M.A.
Direcció: Av. Real Blanc (CENTRE SOCIAL REAL BLANC). Telf.: 96 650 09 66
www.afamacocentaina.org - info@afamacocentaina.org
Disseny, maquetació i impressió: Imprenta Domínguez - Cocentaina
Dipòsit Legal: A-795-2005
Revista nº 8 | Setembre 2019



L'ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS I AMICS DE MALalts D'ALZHEIMER DE COCENTAINA I COMARCA, ha adoptat les mesures i nivells de seguretat de protecció de les dades personals exigides pel Reglament de Protecció de Dades de Caràcter Personal 2016/679 i en la Llei orgànica de Protecció de Dades i garantia dels drets digitals de data 3/2018, de 5 de Desembre. Les dades personals proporcionades per vosté són objecte de tractament tant automatitzat com no automatitzat i s'incorporen a un fitxer titularitat d'ASSOCIACIÓ DE FAMILIARS I AMICS DE MALalts D'ALZHEIMER DE COCENTAINA I COMARCA, que és així mateix l'entitat responsable d'aquest. Vosté podrà exercitar els drets d'accés, rectificació, cancel·lació i si escau, oposició, enviant una sol·licitud per escrit, dirigida a Av. Real Blanc- s/n, Centre Social de Cocentaina (Alacant). Per al cas que vulga realitzar-nos alguna consulta o suggeriment el pot realitzar en la següent adreça de correu electrònic: info@afamacocentaina.org



Ximo Puig i Ferrer

PRESIDENT DE LA GENERALITAT VALENCIANA

*M*oltes són les iniciatives socials que canalitzen l'esperit solidari de la gent que vivim i treballem a la Comunitat Valenciana. Totes són importants, i entre elles i de manera molt especial, les que a escala local, en contacte directe amb les persones, tracten de millorar la vida diària de les dones i els homes que pateixen alguna necessitat, que precisen ajuda o que no poden seguir avant a soles.

Després d'anys d'activitat constant, AFAMA continua treballant dur, sense descans. Ho fa des de Cocentaina i les seues iniciatives arriben a moltes persones. En primer lloc, a les persones afectades per l'Alzheimer, tan necessitades d'atenció i suport. Però no sols a elles. També a les seues famílies i a les persones del seu entorn, a les que estan al seu costat i dediquen el seu temps a ajudar-los en uns moments tan difícils. Però a més a més, eixe treball solidari que AFAMA realitza té una gran repercussió en tota la resta de la societat perquè ens recorda a tots la necessitat de no deixar ningú de costat, de no girar al cap a unes realitats que es troben entre nosaltres i no poden ser mai ignorades.

L'Alzheimer ens furta la memòria, i el millor que podem fer contra un fet tan terrible és reforçar els lligams que uneixen al seu entorn a les persones que el pateixen. AFAMA du endavant una gran tasca en este sentit, i moltes persones d'una manera o una altra, han fet i fan possible que l'associació haja posat en marxa accions ben diverses per fer realitat els objectius que van promoure la seua creació. Podeu totes i tots sentir un legítim orgull per tot el que heu fet, però voldria que també miràreu al futur amb il·lusió, amb ganes de fer coses noves, d'obrir línies d'actuació, de descobrir àmbits on el vostre treball siga útil. L'Alzheimer és un formidable enemic de tota la nostra societat i serà necessari vèncer-lo des de molts fronts diferents. El que vosaltres heu triat per lluitar és molt dur, ja ho sabeu, però també és el que proporciona la satisfacció de veure d'immediat els resultats del vostre esforç. Esteu al costat de les persones que més ho necessiten, i teniu la satisfacció d'estar fent coses que realment són importants per a elles, que milloren la seua vida i que fan també que la nostra societat en conjunt siga més humana i més solidària.

Des de les pàgines de la vostra revista vull expressar-vos el meu reconeixement pel vostre treball i també animar-vos a continuar treballant, a no defallir, a mantenir viu l'esperit que vos anima a diari. I també a seguir contagiant el vostre entusiasme a les persones del vostre entorn. Voldria també fer-vos arribar un forta abraçada i els meus millors desitjos, de tot cor.



Rafael Briet Seguí

SOTSSCRETARI DE LA CONSELLERIA DE POLÍTICA TERRITORIAL,
OBRES PÚBLIQUES I MOBILITAT

*M*oltes vegades no valorem el temps que passa, cada ínfim segon, aquest moment present... Amb el temps açò canvia. Si em pare a pensar, veig com aquesta perspectiva, quan es viuen determinades situacions, canvia de cop i volta. En el meu cas, el fet de no poder acomiadar-me de ma mare i el conèixer més de prop la malaltia de l'Alzheimer i la lluita de les seues famílies, va ser un punt d'inflexió determinant que va permetre adonar-me'n de la importància del moment que compartim amb les persones que estimes, totes aquelles que sempre et fan costat.

Descobrir aquesta nova faceta de la meua persona em fa més lliure per expressar un t'estime, per poder abraçar o simplement fer una besada en qualsevol moment. L'Associació de familiars i malats de l'Alzheimer em va ajudar amb la seua valentia envers la malaltia a valorar eixos instants. He canviat les llàgrimes de tristesa que es derramen amb posterioritat per llàgrimes de felicitat per poder compartir el nostre dia a dia amb la gent que més aprecie. Per fi puc comprendre que tot el que em queda per viure depén en gran part de mi, però una altra part important depén de la solidaritat d'una societat que no pot quedar-se de braços creuats davant d'algunes malalties cruels que necessiten accions i polítiques que faciliten als seus familiars conviure amb la duresa que implica. Solidaritat que es demana per justícia social i per ser fonamental per a totes les famílies que lluiten dia a dia per poder transformar la dificultat en oportunitats, per poder tornar una xicoteta part de tot el que vam rebre al llarg de la nostra vida.

No em cansaré mai de dir que sou uns herois, anònims moltes vegades darrere d'una Associació, però exemple per a tots els que coneixen el vostre bon fer. Les paraules es queden curtes per posar en valor el vostre esforç, la incansable lluita i la inestimable labor en favor d'una societat millor. Així i tot intentaré fer-ho amb una frase senzilla que no és altra que gràcies per tot, la vostra labor és necessària i imprescindible i fa possible que moltes persones es comprometen en ajudar a combatre esta malaltia. Amb el meu suport personal i polític podeu comptar.



Mireia Estepa Olcina

ALCALDESSA DE COCENTAINA

«*N*o estem preparats per a açò», eixa és la frase que moltes famílies de persones amb alzheimer tenen al cap tot el dia. Les persones estimades es senten desbordades per la situació perquè, encara que els símptomes apareixen a poc a poc, el diagnòstic sempre arriba com un poal d'aigua freda. Amb el pas del temps deixem de conèixer el pare, la mare, el iaio o la iaia que era, ell o ella no ens reconeix i per molt que intentem tractar-lo o tractar-la com sempre, el més cert, és que res és igual.

Al principi no es sap massa bé què fer, on acudir per portar la situació com millor es puga, en eixe moment pareix que deixar el nostre familiar en un centre de dia o en un taller és no respondre com la família que som. Res més allunyat de la realitat quan s'està en mans de bons professionals que donen estima, atenció personalitzada i un fum de serveis perquè la persona amb alzheimer estiga el més estimulada possible. AFAMA és això, és la segona casa per als malalts i el moment de respir i de seguretat per a les seues famílies amb l'objectiu de fer-los la vida més amable, tant a ells i elles com al seu entorn, i d'allargar la seua salut el màxim possible.

Des del primer dia l'associació ha comptat amb el suport de l'Ajuntament de Cocentaina, qui posa a la seua disposició de forma gratuïta les instal·lacions i el material per al taller de vesprada perquè entenem que és el nostre deure facilitar a aquestes persones les millors condicions de vida possibles. Per aquest motiu AFAMA té la confiança de l'ajuntament i els agraïm la feina dels seus professionals, la dedicació dels voluntaris i voluntàries i, molt especialment, els sacrificis desinteressats de la Junta Directiva.

La meua obligació com a alcaldessa és procurar que els contestans i les contestanes tinguen una vida digna i conformar una ciutadania solidària que sostinga a qui més ho necessita, per això, associacions com AFAMA són indispensables per a aconseguir aquests objectius, per aquest motiu sabeu que podeu comptar amb mi SEMPRE, amb el meu suport més fort.



Emili Marmaneu Moliner

PRESIDENT DE FEVAFA



Hola amics de Cocentaina:

En primer lloc, vull felicitar-vos per la gran feina que esteu fent en la vostra localitat per les persones amb la malaltia de l'Alzheimer i dels seus cuidadors familiars.

Volia parlar-vos del PNA (Pla Nacional de l'Alzheimer) que és el projecte més important en l'àmbit estatal que tenim en aquests moments i que després ha de derivar en el PAA (Pla Autonòmic d'Alzheimer) i que va més enllà de la llei de la dependència que actua quan ja tenim la malaltia a casa i tracta d'ajudar-nos a cuidar el nostre familiar.

Però el PNA preveu una actuació integral de la malaltia i posa al centre de l'agenda política el problema que afecta a tants i tants milions de persones en tot el país, en definitiva, com recomana des de 2017 l'organització mundial de la salut (OMS).

El PNA vol posar al centre de l'actuació la persona afectada (entenent com a persona afectada el binomi persona afectada/familiar cuidador) de manera que es pugui aconseguir un diagnòstic precoç, precís i a temps de la malaltia amb la modernització de tècniques i processos involucrats.

El PNA ha de garantir la coordinació social i el sanitari (binomi indissoluble), ja que és una malaltia que produeix un problema social que afecta la pròpia persona i la seva família.

És necessària una millor recerca biomèdica, social i sanitària amb finançament públic i privat.

El nostre paper i el dels familiars és clau, cal prevenir problemes de sobrecàrrega i estrès, millorant en serveis, prestacions i ajudes.

En aquesta lluita hem d'estar tots i totes, per tant espere la vostra ajuda per reclamar i reivindicar el PLA NACIONAL D'ALZHEIMER.



José Antonio Terol Hilario

PRESIDENT D'AFAMA COCENTAINA

Un any més ens trobem en aquest lloc per agrair-los a tots i a totes tot allò que fan per una associació com AFAMA, una associació que tan sols vol ajudar als nostres malalts i a les seues famílies.

Una associació que està formada per persones que col·laboren de moltes i diverses maneres, com a socis, aportant aquest granet d'arena que any darrere any va donant vida als nostres majors, com a col·laboradors en teatres, concerts i altres esdeveniments, per tal de recaptar tot allò que es puga per ajudar a portar endavant aquesta tasca tan important.

Des del meu lloc com a president d'AFAMA se n'adona un de la generositat d'aquest poble i se sent orgullós de pertànyer a ell, comprova dia a dia quantes persones volen estar implicades en aquesta tasca tan necessària, però no poden relaxar-nos davant d'aquesta xacra que s'anomena Alzheimer, que no descansa i, per tant, nosaltres tampoc no podem descansar: hem de seguir aportant tot allò que puguem per ajudar a combatre-la i donar una millor vida als nostres malalts; hem de seguir aportat tot allò que puguem i seguir col·laborant dia a dia, perquè tal volta demà nosaltres estiguem ací on estan ara ells.

Com a president i en nom de la Junta Directiva actual i de totes aquelles que ens han precedit, vull donar les gràcies a la Comunitat Religiosa de les Germanes Trinitàries per tot allò que fan per nosaltres. Aquest any en fa 10 que ens cediren les seues instal·lacions per als nostres malalts i ens han demostrat que la generositat i l'afecte que ens mostren dia a dia no té fi, per la qual cosa estarem eternament agraïts.

Per a finalitzar, voldria agrair a tots aquells que han format part de les diverses juntes i en especial a l'actual junta el seu suport per a portar tot açò endavant i, per descomptat, al nostre Ajuntament pel seu suport.

10 ANYS SUMANT BENESTAR



A FAMA Cocentina fou fundada l'any 2001. En aquell temps, l'Alzheimer era una malaltia molt desconeguda per la societat. Al nostre poble, un grup de famílies que tenien un familiar que la patien, van ajuntar les seues forces, aquelles que els quedaven després del sacrifici personal que feien durant cada jornada, per a crear un taller. Aquest taller de vesprada que començaren el setembre de 2002 a les dependències del Centre Cultural El Teular, atendien els malalts, però al mateix temps, per als familiars eren moments de respir i de cuidar-se per afrontar cada moment.

L'any 2005 i amb Rafaela Prats Nadal al capdavant, presidenta d'AFAMA Cocentina des del 2004, l'associació traslladà el Taller de Vesprada amb vint usuaris i un gran equip de professionals per a dur a terme aquest projecte a les instal·lacions del Centre Social Real Blanc. Però la realitat fou una altra. L'associació veia que la demanda de persones cada vegada era més gran i que cada una d'elles estava en una fase diferent. Aleshores, la Junta Directiva es plantejà ampliar els seus serveis per a donar més possibilitats als usuaris i a les seues famílies.

Una manera d'expandir els nostres serveis fou la petició a la Comunitat Religiosa de les Germanes Trinitàries d'una sala per a crear un Taller de Matí per als

malalts amb una fase més inicial signant un acord de col·laboració. Aquesta prova del nou taller donant servicis data de l'1 de juny de 2009 amb un nombre de 8 usuaris. Amb el pas del temps, malauradament, el nombre de persones amb aquesta malaltia ha augmentat i gràcies a les bones accions de la Comunitat Religiosa de les Germanes Trinitàries amb la cessió de les seues estances a la planta baixa, hem pogut atendre en perfectes condicions i donar una assistència i benestar ampliant l'horari d'aquest taller perquè els malalts i les seues famílies estiguen ben atesos per tots els professionals que hi treballen.

Les Germanes de la Comunitat no sols han cedit la seua casa desinteressadament sinó que, a més a més, ens donen el seu suport religiós de l'eucaristia i ens reben amb tot afecte i alegria, amb tota comprensió, i els ofereixen eixa amistat que els ajuda a sentir-se bé, un vincle que el vivim des de ben prop. I és per això que aquest estiu hem celebrat el 10é aniversari del Taller de Matí a les estances de les Germanes Trinitàries, 10 anys d'agrair-los tot el que estan fent per nosaltres, la seua comprensió, dedicació i entrega, l'amabilitat i l'afecte que dia a dia ens demostren, perquè a la fi som una xicoteta gran família.

JUNTA DIRECTIVA

CARTERA DE SERVEIS D'AFAMA COCENTAINA

SERVEIS GENERALS

- **Informació, Orientació i Assessorament**

Programa que té com a finalitat prestar informació i orientació en primera instància a aquelles famílies que, davant l'aparició de la malaltia, sol·liciten ajuda a l'Associació. A través d'aquest servei, s'informa sobre les dificultats que comporta la malaltia, s'orienta sobre l'atenció i s'assessora sobre els recursos existents en la societat, tant públics com privats.

L'encarregada de dur a terme aquest servei és la treballadora social. L'horari és de 9 a 14 h de dilluns a divendres.

- **Curs de Formació per a cuidadors i cuidadores de malalts d'Alzheimer**

Cada any, al mes de novembre, AFAMA Cocentaina realitza una edició d'aquest curs dirigit a familiars, voluntaris i professionals implicats en la problemàtica, amb l'objectiu de donar les ferramentes necessàries per a poder dur a terme, de la millor manera possible, la convivència amb un malalt d'Alzheimer.

SERVEIS ESPECÍFICS D'ATENCIÓ A USUARIS

- **Tallers d'Estimulació**

En aquest taller es realitzen activitats d'estimulació cognitiva, física i social adaptades a les capacitats que la persona amb demència encara conserva.

- **Servei d'Atenció Psicològica**
- **Servei de Fisioteràpia**
- **Servei d'Infermeria**

- **AFAMA Cocentaina "Taller de matí"**

Núm. places: 24.

Horari: De dilluns a divendres de 9:00 a 14:00 h amb la possibilitat de poder-se quedar a dinar els dimarts i els dijous fins les 18 h.

Lloc: Antic Col·legi de les Germanes Trinitàries

Serveis complementaris: Consulta mèdica, menjador, dutxa adaptada, podologia i perruqueria.

- **AFAMA Cocentaina "Taller de vesprada"**

Núm. places: 30.

Horari: De dilluns a divendres de 16:00 a 19:00 h. amb possibilitat de menjador de 14:00 a 16:00 h.

Lloc: Centre de Respir del Centre Social Real Blanc.

Serveis complementaris: Consulta mèdica, menjador, dutxa adaptada, podologia, perruqueria i transport adaptat.

SERVEIS D'ATENCIÓ ALS FAMILIARS

- **Servei d'Atenció Psicològica Individualitzada**

Servei que pretén atendre el desgast emocional del cuidador o cuidadora, treballant sobre el procés d'adaptació i d'acceptació de la malaltia, com també informar de l'evolució del seu familiar malalt. Es tracta d'un suport fonamental al cuidador principal que afavoreix la prevenció de l'aparició del "Síndrome del Cuidador". Aquest servei el desenvolupa el psicòleg d'AFAMA. Cal concertar cita prèvia.

- **Teràpies de Grup per a Familiars**

Programa que a través de diverses sessions grupals, tracta d'oferir a les persones familiars i cuidadores de persones afectades per una demència, el recolzament i la informació que necessiten. A més de la formació, en aquests grups es presta un important suport psicològic i s'ofereixen estratègies d'afrontament de la malaltia.

SERVEIS D'ATENCIÓ DOMICILIÀRIA

- **Servei d'Ajuda a Domicili (SAD)**

Servei d'atenció a les necessitats d'higiene dels malalts, que proporciona suport als familiars/cuidadors.

- **Servei de Fisioteràpia a Domicili (SFAD)**

Servei d'atenció al progressiu deteriorament físic que aquesta malaltia provoca en el malalt. Al mateix temps, es presta suport i entrenament al cuidador en la mobilització del malalt i evita amb això possibles lesions per a ambdós.

- **Servei de Psicoestimulació en Domicili**

Atenció a aquelles persones que, per diversos motius, no poden assistir als tallers/centres d'estimulació cognitiva.



PROFESSIONALS TALLER DE MATÍ



PROFESSIONALS TALLER DE VESPRADA



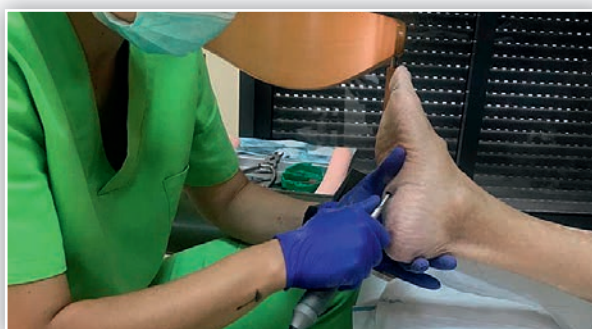
CONSULTA MÈDICA



SERVEI D'INFERMERIA



SERVEI DE PERRUQUERIA



SERVEI DE PODOLOGIA



SERVEI INFORMACIÓ, ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT



SERVEI DE TRANSPORT ADAPTAT



TALLER DE MUSICOTERAPIA



SERVEI DE MENJADOR

PAPER DE L'ATENCIÓ PRIMÀRIA EN LES DEMÈNCIES

L'assistència sanitària a les persones amb deteriorament cognitiu ha de ser prestada en el seu entorn més pròxim. Les múltiples necessitats que tenen els malalts i els familiars al llarg de la malaltia, fan recomanable que tinguin un fàcil accés als centres assistencials on se'ls puga oferir una atenció mantinguda, persistent i continuada.

En aquest sentit, els Equips d'Atenció Primària (metge, infermera i treballador social) representen una peça clau en el procés de les Demències. Constitueixen el primer graó del recorregut fins el diagnòstic i són fonamentals en el seguiment. Son la principal font de contacte amb les necessitats i demandes del pacient i la seua família.

En aquest sentit, les funcions que té l'Atenció Primària serien les següents:

1.- Diagnòstic precoç: els trastorns de memòria i de l'orientació temporal i espacial, solen ser els principals motius de consulta en les etapes inicials i davant d'un pacient amb sospita de deteriorament cognitiu es realitzarà:

- **Entrevista clínica (pacient i/o familiar), exploració física i neurològica:** per explorar la presència de deteriorament de diferents àrees cognitives i de la conducta, alhora que es descarten altres malalties intercurrents o efectes secundaris farmacològics que poden propiciar la simptomatologia que motiva la consulta.
- **Valoració neuropsicològica i funcional:** utilitzant una sèrie de qüestionaris per a valorar les capacitats cognitives i funcionals que poden estar afectades i la repercussió en les activitats de la vida diària.
- **Proves complementàries bàsiques** com una anàlisi de sang i orina, com també una prova de neuroimatge com la TAC CEREBRAL per a descartar causes secundàries de demències.

Una vegada establert el diagnòstic de sospita de Malaltia d'Alzheimer o d'altre tipus de demència, el pacient serà remès al neuròleg per a confirmació, establiment del diagnòstic definitiu i tractament específic de la malaltia.

2.- Seguiment i pla de cures

El seguiment de la malaltia recau fonamentalment sobre els Equips d'Atenció Primària que s'ocuparan de:

- Cures bàsiques d'infermeria, tractament farmacològic i no farmacològic.
- Seguiment clínic en els casos de deteriorament cognitiu lleuger.



- Control dels factors de risc cardiovasculars i malalties intercurrents.
- Tractament simptomàtic dels trastorns no cognitius (agitació, trastorns del son, etc.).
- Informació a la família dels recursos socials, terapèutics i de respir que existeixen a la zona de salut, amb especial èmfasi als centres de dia terapèutics (AFA).

3.- Atenció als cuidadors i família: afavorir o facilitar la tasca dels cuidadors i famílies en el seu medi habitual.

4.- Atenció domiciliària:

En fases avançades de la malaltia és desitjable la permanència del malalt al seu domicili habitual. Aquestes fases són les de major dependència, el que implica una fase de sobrecàrrega física per als cuidadors, que necessitaran consells i suport que poden ser brindats de forma eficient i "pròxima" pel seu metge i infermera.

5.- Atenció al malalt en les fases terminals i atenció al dol.

Proporcionant les atencions i tractaments pal·liatius que necessite, com també facilitar el suport als familiars.

La demència no és un problema de salut aïllat, d'un malalt concret, si no d'una patologia familiar i comunitària, fent açò que l'Atenció Primària siga el lloc ideal per respondre a gran part de les demandes que sol·liciten els malalts amb demència i els seus familiars.

Juan Manuel Jover Barber

COORDINADOR METGE DE L'EAP DE COCENTAINA

DELIRI DE SUPLANTACIÓ. EL SÍNDROME DE CAPGRAS

La presència de trastorns psicòtics i alteracions de la conducta en el malalt d'Alzheimer constitueixen probablement l'aspecte més estressant i difícil de manejar per als familiars i cuidadors del malalt.

L'agnòsia o dificultat per a reconèixer persones, objectes o llocs, constitueix una freqüent manifestació del declinar de les funcions cognitives i pràcticament la totalitat dels pacients, si la malaltia evoluciona fins a estadis avançats, acabaran deixant de reconèixer als seus familiars més propers o confonent les seues identitats.

Un cas especialment curiós el constitueix el Síndrome de Capgras o deliri de suplantació, trastorn en el qual el pacient creu de manera irreductible que una persona de la família o del seu cercle de coneguts, ha estat substituïda per un doble exacte.

Va ser descrit per primera vegada en 1923 i és el més freqüent dels síndromes delirants de fals reconeixement.

Com a il·lustració, ens pot servir el cas d'una pacient de 78 anys que cridà a les forces d'ordre públic perquè detingueren al seu marit amb l'argument de que no era ell, sinó una persona idèntica que es feia passar pel seu home.

El deliri era impenetrable a l'argumentació lògica i malgrat l'esforç reiterat de la seua família per convèncer-la amb fotografies i altres tècniques.

El quadre va anar agreujant-se amb aparició d'episodis de confusió, deliri i fins i tot agressivitat que obligaren el seu ingrés hospitalari per a estabilitzar la situació.

El deliri de fals reconeixement pot aparèixer en qualsevol etapa de la vida, quasi sempre formant part del complex simptomàtic de psicosis funcionals (esquizofrènia, paranoia) o afectives. Quan apareix en edats avançades, quasi sempre sol fer-ho en el context d'una demència, tant per Alzheimer com per altres malalties.

És freqüent que el deliri aparega o s'agreuge en les darreres hores de la vesprada i desaparega al dia següent. Malauradament, pot cronificar-se i fer-se permanent.



En l'abordatge d'aquesta síndrome és necessari realitzar una valoració mèdica global per a buscar l'existència d'infeccions, alteracions metabòliques o medicaments que puguin haver desencadenat el trastorn. Tanmateix, és imprescindible que el familiar o cuidador dispose de la màxima informació al voltant de la naturalesa d'aquest quadre, de la dificultat de revertir la situació amb explicacions i arguments lògics i de la necessitat d'establir estratègies adequades per a reconduir la situació.

En la majoria de casos serà necessari un tractament farmacològic adequat malgrat el risc d'efectes secundaris no desitjables que, com sempre, cal que el prescriba el metge especialista i que el revise de forma continuada.

Jorge Santonja Sanz
METGE D'AFAMA COCENTAINA

AGNOSGNÒSIA EN MALALTS D'ALZHEIMER

Amb el terme anglès *insight*, és a dir, autopercepció, es fa referència a la capacitat mental de monitoritzar el que fem. L'*insight* ens dona informació constant. Per exemple, la nostra capacitat d'*insight* ens està informant del nostre rendiment, de la roba que duem, que estem actuant correctament en una situació concreta, etc.

Aquesta capacitat d'introspecció es perd prompte en algunes persones amb demència i més tard en altres, duent a la falta de consciència d'estar malalt, el que tècnicament es coneix com a anosognòsia. La falta de consciència de la malaltia té dues variants: per un costat, la persona malalta se sent feliç, a vegades pot estar fins i tot eufòrica, però per un altre costat s'oposarà als intents d'ajuda per part de la seua família.

En les primeres etapes de la malaltia, l'anosognòsia no és un símptoma constant, cosa que canvia en les fases més avançades, quan se situa de manera estable. En les etapes inicials, el malalt sol presentar problemes de memòria dels que no és molt conscient, encara que pot reconèixer que "alguna cosa oblida" pensa que "com qualsevol persona de la seua edat".

Si a l'inici de la malaltia la persona malalta conserva en alguna mesura aquesta capacitat, es mostrarà preocupada per la seua malaltia, fins i tot pot deprimir-se, encara que també pot mostrar interès per planificar el seu futur. En els casos en els quals la persona afectada perd aquesta capacitat en la fase inicial de la malaltia, nega rotundament patir cap malaltia o dèficit. El més freqüent sol ser conservar certa capacitat d'introspecció, sent conscients d'alguns aspectes o tenint una consciència fluctuant dels dèficits. En qualsevol cas, la pèrdua d'*insight* representa un canvi molt important i provoca conductes aparentment il·lògiques.

S'ha observat que les persones amb deterioració cognitiva lleu que acudeixen pel seu propi compte a consultar els obllits que pateixen, la majoria es mantenen estables, sense desenvolupar demència. En canvi, els que són duts a consulta pels seus familiars, tenen major probabilitat d'evolucionar cap a síndrome demencial. Per tant, l'anosognòsia es pot considerar com un fenomen inicial, indicador d'un futur diagnòstic de demència que sol ser informat per la família des de l'inici de la malaltia.

A causa de la falta de consciència de la malaltia i a la consegüent falta de reconeixement de dèficit, els malalts d'Alzheimer sovint són considerats difícils de tractar per part de les persones del seu entorn més pròxim. Una situació molt freqüent és que el malalt in-



sisteix que la seua memòria i cognició estan intactes, fins i tot davant una evidència desbordant del contrari. Davant situacions que evidencien els seus trastorns de memòria, el malalt tendeix a donar excuses, no col·labora o s'enfada.

La capacitat d'introspecció no es pot reemplaçar, per moltes explicacions o proves que es vulguen donar a la persona afectada. El més indicat en aquests casos és no discutir amb la persona malalta, permetre mantindre la seua autoestima i adquirir les habilitats necessàries per a afrontar les diferents situacions.

José Manuel Ponsoda Tornal

DIRECTOR I PSICÒLEG D'AFAMA COCENTAINA

NUTRICIÓ EN LA TERCERA EDAT

La població geriàtrica està augmentant progressivament com a conseqüència de la millora de l'esperança de vida, i amb això comporta a una sèrie de canvis fisiològics, psicològics i socials, la qual cosa fa que s'haja de fer un abordatge multidisciplinari, en el qual participen tant els professionals com els familiars.

Una alimentació inapropiada indueix a canvis en la composició corporal i en les funcions fisiològiques de l'ancià, que repercutirà negativament afavorint l'aparició de la malnutrició, juntament amb el desenvolupament i la progressió de determinades malalties.

Hàbits dietètics en les persones ancianes.

Presenten característiques especials que fan que els seus hàbits dietètics siguin diferents a altres grups d'edat, per exemple els canvis en la composició corporal, és a dir, la reducció de massa muscular i l'augment del teixit gras fan que disminuisca el metabolisme basal de l'ancià, per la qual cosa les seues necessitats calòriques disminueixen, encara que els requeriments calòrics haurien de ser determinats de manera individual. També cal tenir en compte la falta d'apetit per culpa de la deterioració dels sentits o la falta d'interès per la preparació o en el consum de menjar.

Els nutrients

- **Les proteïnes:** les funcions més importants són la formació i reparació d'estructures corporals. La ingesta de les proteïnes en aquesta edat ha de ser incrementada. Els cereals, els llegums i la fruita seca són les principals fonts d'origen vegetal, que han de complementar-se amb les d'origen animal com la carn, el peix, els ous o els lactis. Es recomana que en la dieta de l'ancià siga un 60% d'origen animal i el 40% d'origen vegetal.

- **Els greixos:** constitueixen la reserva més important de l'organisme, i es divideixen en 3 grups: monoinsaturats amb una aportació d'un poc més del 10%, són altament beneficiosos com l'oli d'oliva o fruita seca, després estan els poliinsaturats amb una aportació un poc menys del 10% i es divideixen en àcid gras omega-3 present en peixos blaus, mariscos, llavors i verdures de fulla verda, i en àcid gras omega-6 present en oli vegetal de llavors com ara el gira-sol, i finalment els greixos saturats, que són els que hem de consumir amb moderació, amb una aportació inferior al 8% com la mantega. La ingestió de greixos en l'ancià no hauria de ser major del 30-35% del total de calories.

- **Els hidrats de carboni o sucres:** constitueixen la principal font d'energia per a les persones, tenen un pa-



per fonamental en el metabolisme del centre nerviós, ja que el cervell en condicions normals només utilitza glucosa com a font d'energia. Existeixen dos grups: els sucres simples, que són la fructosa, glucosa, sacarosa i lactosa, i d'altra banda estan els complexos, com el midó. Els principals subministradors d'hidrats són el sucre, la mel, l'arròs blanc, el xocolata sense llet, etc. La ingestió diària ha de ser del 55-60% del total de calories.

- **Les vitamines i minerals:** és important ingerir la quantitat correcta per a mantenir un bon estat de salut, les deficiències de vitamines més comunes en l'ancià és la vitamina D, que és fonamental per a la prevenció d'osteoporosi, i en el cas dels minerals dèficit de calci i ferro.

- **La fibra:** en els últims anys ha adquirit gran rellevància, ja que presenta una funció important en la regulació mecànica digestiva i, a més, segons estudis recents, prevé d'algunes malalties cardíaques, de diabetis o de càncer de colon. Alguns aliments que contenen fibra són els següents: pa integral, verdura, fruita i segó.

- **L'aigua:** la pèrdua de massa muscular està associada també a una disminució de l'aigua intracel·lular i de l'aigua corporal total, cosa que fa l'ancià més susceptible de problemes de deshidratació. Les necessitats d'aigua en l'ancià són menors a les de qualsevol edat, per la reducció de l'activitat i de les malalties que disminueixen la tolerància als líquids. La recomanació diària és d'1-1,5 litres, cal tenir en compte que la demanda espontània està per baix de les quantitats òptimes.

Finalment, una vegada vistos els requeriments nutricionals, només cal dir que menjar bé ha de ser un plaer a més d'un benefici per a la salut, i el millor és assegurar una adequada mescla rica i variada d'aliments provinents de cereals, llet i derivats, fruites i verdures, carn, peix, ous, greix i oli.

Tamara Pérez Plà

INFERMERA D'AFAMA COCENTAINA

PROCÉS D'ADAPTACIÓ A L'ASSOCIACIÓ

Quan envellim, ens costa cada vegada més adaptar-nos a les noves situacions. Deixar la llar durant unes hores per a anar a un centre és un canvi difícil, ja que per a la persona major sa casa i els seus objectes personals són part de la seua pròpia existència i dels seus records. És molt important la percepció que té la persona usuària del fet d'anar al centre diàriament, ja que varia si el canvi és voluntari i s'ha implicat en el procés de decisió, contribuint així a que es trobe amb un bon estat d'ànim que facilite el procés d'adaptació. Però en el procés d'adaptació al centre no solament és clau l'actitud de les persones cap al canvi, sinó també el paper de la família i dels professionals.

En el procés d'adaptació distingim les següents etapes:

El preingrés. És el contacte inicial entre la treballadora social i la futura persona usuària i la seua família. Aquesta presa de contacte es produeix mitjançant una entrevista en el propi domicili. Els objectius en aquesta primera trobada són:

- Obtindre tota la informació rellevant del la persona i de la seua família per a planificar correctament el seu ingrés.
- Oferir tota la informació necessària sobre el funcionament del centre i el procés d'admissió.
- Realitzar l'informe sociofamiliar.

L'ingrés. És un període que pot comportar algunes dificultats, tant per a la persona usuària com per a la família. La persona usuària percebrà una ruptura en diversos aspectes: en l'àrea afectiva, perquè la relació amb els seus familiars es modificarà, com també amb les seues amistats; en l'àrea material, es produeix un abandó de la seua llar durant unes hores i dels seus objectes personals. A tot això, se li afegeix començar amb una rutina d'horaris i d'activitats, així com adaptar-se al nou ambient i els nous companys. Aquest període varia segons la persona.

D'altra banda, la família durant aquest primer període pot experimentar diverses emocions: tristesa, culpa, por, etc. Els professionals hem de tindre molt en compte aquesta situació i treballar per a gestionar aquestes emocions de la millor forma possible, creant un clima de confiança i afecte que els done seguretat i tranquil·litat. Finalment, hem de tindre en compte que aquest període d'adaptació no finalitzarà, ja que al llarg de la seua estada poden existir dificultats, canvis i situacions que requerisquen una readaptació del procés. Per a això hem de tindre en compte els seguiments



i l'evolució com a parts indispensables durant tota la seua estada.

L'objectiu del dia de l'ingrés és minimitzar l'efecte del canvi. La persona major està patint un canvi de vida, no coneix l'entorn, no coneix les altres persones usuàries ni les persones que l'atendran. Per a minimitzar aquest efecte estan els professionals del centre que compten amb una formació específica i adequada per a facilitar l'adaptació de la persona.

L'adaptació. El pas següent és l'aplicació d'un protocol d'adaptació perquè la nova persona usuària es trobe a gust el més prompte possible. El protocol d'adaptació en l'associació és el conjunt d'actuacions encaminades a completar un període d'ajust de convivència (nou projecte vital) entre la persona usuària i els seus familiars amb el nou entorn de vida (el centre amb les seues característiques i funcionament i els professionals que els atendran durant la seua estada). Aquest protocol pretén concretar per escrit els passos que cal seguir per a realitzar un bon acolliment i adaptació al centre, descrivint la sistemàtica d'actuació de cada professional des del contacte inicial amb persones usuàries i familiars fins a la finalització del període d'adaptació, depenent de cada cas.

La integració. És la conseqüència d'un procés d'adaptació satisfactori. En aquests moments, la persona usuària considera el centre com una segona llar i ha creat nous vincles socials i afectius amb les persones que conviuen amb ell o ella i amb l'equip de professionals del centre. Passat el període d'adaptació, el psicòleg, la fisioterapeuta, la treballadora social i la infermera es reuneixen periòdicament per a avaluar la seua integració, així com el seu estat de salut i el seu estat d'ànim.

Aitana Collado Payà

TREBALLADORA SOCIAL D'AFAMA COCENTAINA

ADAPTEM L'ENTORN

Una investigació realitzada per la Universitat de Sevilla en 2016 indica que el 86% dels enquestats consideren el seu habitatge habitual con el lloc òptim per a viure durant la malaltia d'Alzheimer.

Per tant, hem de treballar perquè les persones amb la malaltia d'Alzheimer tinguin la màxima autonomia i independència al llarg de la seua vida, adaptant l'entorn que la rodeja.

Aquesta adaptació ha d'atendre sis exigències bàsiques: accessibilitat, seguretat, estimulació dels sentits, autonomia, reducció de l'estrès o de la ansietat i facilitació a la persona cuidadora.

En aquest article ens centrarem a donar unes pautes d'adaptació del dormitori i el bany, donat que els habitants amb Alzheimer en una fase inicial utilitzen tots els espais de casa, però paulatinament els espais van reduint-se a utilitzar únicament el dormitori i el bany tal com va avançant la seua dependència.

Revisem els punts següents de risc en el bany:

- 1.- El terra; s'ha de mantindre sempre sec.
- 2.- Banyera / Plat de dutxa. A mesura que avança la malaltia, el plat de dutxa és molt més útil per la seua accessibilitat, reduint així el risc de caiguda. Tant si al bany hi ha banyera com plat de dutxa haurem de col·locar una barra fixa a la paret, amb una inclinació que permeta poder agafar-se estant assegut al terra. També ens serà molt més útil un "telèfon" de dutxa amb tub flexible. Si hi ha banyera podrem col·locar un tamboret, cadira antirrelliscant, giratòria o fixa per a facilitar l'accés i la realització del bany. Únicament es recomana l'ús d'estores en el moment d'eixida de la dutxa per evitar rellicaments per tenir els peus banyats.
- 3.- La il·luminació ha de complir distints criteris: ha d'haver un interruptor ben visible, (luminescent a la nit) col·locat prop del picaporta, que illumine de manera clara el bany des de la porta d'entrada. Una opció que cal tenir en compte és instal·lar un sensor de moviment amb endoll automàtic.
- 4.- L'escalfador d'aigua sempre serà menys perillós si és de llum que de gas, i haurem de regular l'aigua calenta a un temperatura de 35 graus.



- 5.- La pica, generalment, està muntada amb moble a la part inferior. Si la podem col·locar de manera independent ens permetrà poder utilitzar-la si la persona necessita l'ús de la cadira de rodes.
- 6.- Els productes per a la higiene corporal, com ara sabó, gel de bany i altres, s'han d'utilitzar en la mesura justa, ja que poden fer el terra rellicant. Una manera de dosificar-los pot ser utilitzar ampolles amb dosificador.

Al dormitori hem de tenir en compte els punts següents:

- 1.- Les estores al peu del llit són perilloses. La decoració i el mobiliari a poc a poc ha d'anar modificant-se.
- 2.- El llit ha d'adaptar-se a les necessitats de la persona malalta, però facilitant la feina de la persona cuidadora quan la malaltia avança. Amb el temps, un llit hospitalari permetrà regular l'altura, manejar-lo amb facilitat i utilitzar les baranes, però ens haurem d'assegurar sempre de bloquejar les rodes.
- 3.- L'armari i la tauleta de nit ens haurem d'assegurar que siguin estables i estiguen cordats a la paret. Haurem d'eliminar tot allò innecessari de l'interior per a no generar confusió.

Àngela Lucas Palací

TREBALLADORA SOCIAL D'AFAMA COCENTAINA

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA EN ELS MALATS D'ALZHEIMER

L'envelliment és l'etapa de la vida en la qual minven les funcions físiques i mentals. Es manifesta a través de trastorns en la memòria, l'aprenentatge o la falta de coordinació en els moviments. Les persones es preguntem sovint si el que estan experimentant en envellir és normal o no. Encara que les persones envelleixen de forma diferent, alguns canvis són el resultat de processos interns, és a dir, per l'edat en si mateixa. Així, aquests canvis es consideren normals i es denomina envelliment natural.

En alguns casos, el deteriorament de les funcions que comporta l'envelliment sembla el mateix que forma part d'un trastorn o malaltia. Per exemple, el deteriorament lleu de la capacitat mental és quasi universal en persones d'edat avançada i es considera com a part de l'envelliment normal. Aquesta deterioració consisteix en una dificultat major per a l'aprenentatge i en pèrdues de memòria més freqüents.

Per contra, el deteriorament de la capacitat mental en l'Alzheimer és molt més greu.

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa que es manifesta amb un deteriorament cognitiu, físic i trastorns conductuals. El mal generalment comença en una àrea del cervell en què es formen els records. Per això, en la primera etapa de la malaltia les persones afectades tenen problemes de memòria. A mesura que la malaltia es va estenent, les plaques β -amiloide (depòsits de proteïnes en el cervell) apareixen en altres àrees del cervell encarregades de les funcions físiques. Algunes de les alteracions físiques que pot experimentar la persona amb alzheimer són les següents:

- Atròfia i feblesa muscular.
- Rigidesa articular amb disminució de la mobilitat.
- Alteracions de l'equilibri i la coordinació.
- Alteracions de la marxa: ritme lent, passos curts amb arrossegament de peus, discontinuïtat en el pas, disminució o absència de braceig, balanceig marcat de tronc, inestabilitat i falta d'equilibri, i augment de la base de sustentació.
- Alteracions del control postural: lateralitzacions, flexió o extensió del tronc i flexió de cap i coll.
- Dolor a l'inici del moviment i fatiga a l'esforç.

No existeix un tractament curatiu per a l'Alzheimer, però sí que es pot reduir la seua progressió i millorar algunes facetes del pacient augmentant la qualitat de vida, per això és important diagnosticar a temps per a retardar l'avanç de la malaltia.

L'exercici físic és una eina útil com a estratègia no farmacològica en el tractament de l'alzheimer. Hui en dia sabem que l'exercici físic modula orgànicament i estructuralment el teixit cerebral a través de diversos mecanismes biològics com l'increment del nombre de cèl·lules nervioses (neurogènesi) en regions crítiques per a aquesta malaltia com l'hipocamp, augmentant la densitat de les



connexions (plasticitat sinàptica), millorant el flux sanguini cerebral i el metabolisme, reduint el mal oxidatiu, així com millorant la degradació de productes de rebuig tòxics com la proteïna β -amiloide o els residus ocasionats per la mort de les neurones. A més la pràctica regular d'exercici físic en la persona major té els beneficis següents:

- Disminueix la incidència de totes les malalties cardiovasculars.
- Redueix el risc de síndrome metabòlica.
- Descendeix la incidència d'obesitat i diabetis tipus II.
- Disminueix la pèrdua mineral òssia.
- Prevé el risc de fractures.
- Afavoreix l'enfortiment muscular millorant la funcionalitat física de l'individu.
- Disminueix el risc de caigudes.
- Reforça el sistema immune.
- Redueix la incidència d'alguns tipus de càncer (especialment els de pit, còlon i pàncrees) i millora la recuperació física i emocional després de la superació d'aquest.
- Protegeix davant de l'osteoartritis.
- Conserva i incrementa la funció cognitiva.
- Incrementa la funcionalitat física afavorint una millora de l'autoeficàcia i autoestima.
- Disminueix la prevalença de depressió, ansietat i altres malalties mentals.
- Afavoreix la cohesió i integració social.

Partint d'aquestes evidències, la pràctica d'exercici físic regular a través de la inclusió de programes enfocats i adaptats a persones majors, dirigits o supervisats per especialistes, es presenta com una de les millors teràpies bio-psico-socials.

"Tota manifestació de la vida s'expressa a través del moviment" M. Feldenkrais.

Inés Sánchez Quilis

FISIOTERAPEUTA D'AFAMA COCENTAINA

CURES DE LA HIGIENE, BANY I NETEJA



De vegades, en la higiene personal, el malalt pot ser agressiu; altres vegades, el seu caràcter es torna depressiu. La persona que s'encarrega de realitzar les tasques d'higiene i atenció ha d'entendre que estes reaccions no són deliberades, ni les fa amb mala intenció. Ha d'entendre els sentiments del malalt, ja que aquest perd un dels aspectes més valuosos de la persona: la intimitat.

Han de canviar-se els llençols com a mínim dos vegades a la setmana encara que, si fóra necessari, cada dia. La roba interior del malalt (pijama, calçotets, camises) ha de mudar-se diàriament. Les robes han de ser folgades, amples, còmodes i fàcils de llevar.

Mantindre una correcta neteja i vestir-se adequadament eleva l'autoestima de totes les persones, incloses les persones amb Alzheimer. En el cas que es resista a banyar-se i mudar-se de roba, ha de recordar-se-li perquè ha de fer-ho. Si persistira en la seua negativa, pot inclús ser útil sol·licitar-se al metge una indicació escrita de la necessitat de banyar-se 2-3 vegades per setmana o la intervenció del personal sanitari en aquest aspecte.

La persona cuidadora no ha de trobar-se ocupada en una altra activitat quan la persona amb Alzheimer estiga banyant-se o endreçant-se. És important en ambdós casos assecar-li bé la pell una vegada banyat. És fonamental la neteja dels genitals. La incontinència (que apareix en fases tardanes de la malaltia) és un problema molt comú en aquest tipus de malalts majors.

La persona cuidadora pot establir un programa horari per a anar a l'excusat i evitar així la incontinència d'esfínters, com ara recordar-li cada 2 hores que acudisca al servici així com en moments especials: en alçar-se, després dels menjars, a l'hora de gitar-se. És recomanable disposar de dos o tres orinals distribuïts per la casa, per si no arriba a temps al bany.

Claudia, Laura, Zaira i Eric

AUXILIARS D'INFERMERIA D'AFAMA COCENTAINA
TALLER DE VESPRADA

TALLER DE PINTURA I MANUALITATS

Com bé sabeu, ja fa 10 anys que AFAMA està donant servei als nostres majors al centre de les Germanes Trinitàries.

Cada dia tenim una programació que consisteix en estimulació cognitiva, psicomotricitat, musicoteràpia, taller del mètode Bapne, i a nosaltres, les auxiliars, Maria i Adela, ens correspon el taller de pintura i manualitats. Cada mes de l'any fem una sèrie d'activitats depenent de les festes tradicionals i aniversaris, que seguidament detallarem:

- Comencem el curs a setembre, que és un mes molt especial per a l'associació, ja que es celebra el Dia Internacional de l'Alzheimer el 21 de setembre.
- Durant 3 mesos hem de fer 600 targetes de felicitació nadalenca que com cada any obsequiem als nostres volguts socis, que tant ens recolzen.
- En novembre, la Fira és un esdeveniment molt esperat pels nostres majors. Com és costum, celebrem l'esmorzar de fira.
- En desembre, comencem celebrant la festivitat de la Immaculada Concepció, amb la tradicional corriola.
- Aquest any, la manualitat de Nadal ha consistit en un arbre nadalenc que cada persona usuària s'ha emportat a sa casa.
- En gener, vam fer sabó d'aloè vera i essències de rosa, llima, espígol i arbre de té, i les persones usuàries ens van ajudar a desmotlar els sabons del seu motle.
- En febrer, el dia dels enamorats el vam celebrar elaborant un cor fet amb llana roja molt original.
- En març, vam celebrar unes carnestoltes molt acolorides: girafes, ossos panda, cebres, rabosetes, mussols... Són les màscares que van ser centre d'un photocall representant la selva, amb palmeres, vegetació, fins i tot un lloro, amb els que ens vam fer fotos molt divertides.
- En abril, les flors van cobrar protagonisme, ja que vam confeccionar un mural on representàrem "la dama de la primavera" amb un vestit fet d'oueres retallades i pintades de molts colors.

Per a la nostra mareta, vam elaborar uns passadors fets amb flors de seda, adornant la seva imatge.



- En maig, per al dia de la mare, vam fer diversos quadres molt originals, on vam escriure: "madre para ti besos y flores".
- En juny, el nét d'una usuària va confiar amb nosaltres per als detalls del seu enllaç, que van consistir en preparar 300 provetes d'espècies. Estem molt agraïts per la seua col·laboració amb l'associació d'AFAMA.

Per a celebrar el X aniversari del taller de matí de les trinitàries vam preparar diverses activitats:

- Targetes de felicitació.
- Passadors amb el logo dels 10 anys.
- La banda per a la més veterana.
- Crema natural feta amb oli de perico i cera d'abella que es va fer servir per a omplir els detallets regalats en el gran convit celebrat el dia 4 de juliol al saló de l'Hotel Odon.
- Photocall decorat amb flors, amb l'escut de les trinitàries i el nostre logo.
- En juliol, per finalitzar el curs, regalàrem una targeta als membres del patronat, com mostra d'agraïment, ja que any rere any ens emocionen amb la seua magnífica actuació cantant cançons de la copla.

Maria Albors i Adela Chiquillo

AUXILIARS D'INFERMERIA D'AFAMA COCENTAINA
TALLER DE MATÍ



ROSQUETES



ESMORZAR DE FIRA



SABONS



DIA DELS ENAMORATS



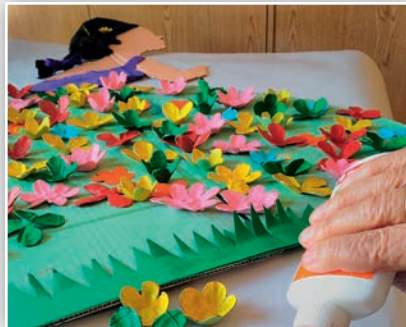
MANUALITATS CARNESTOLTES



PHOTOCALL



PHOTOCALL



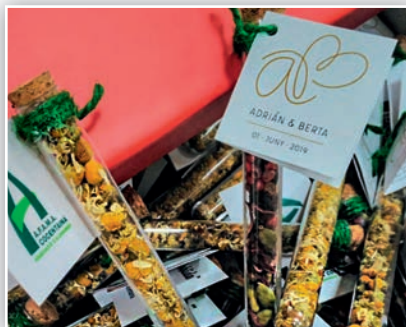
LA DAMA PRIMAVERA



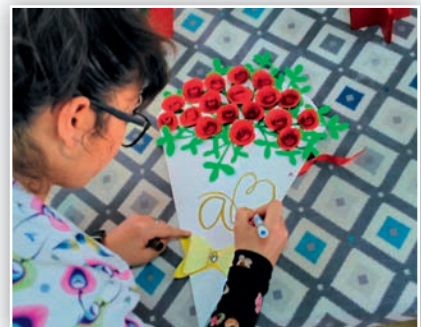
MARETA



DIA DE LA MARE



DETALL BODA



DETALL BODA



DETALLS ANIVERSARI



DETALLS ANIVERSARI



TREBALLS USUARIS/ES

QUÈ ÉS LA MUSICOTERÀPIA I QUINS BENEFICIS TÉ?



La musicoteràpia és definida com la utilització de la música i/o els seus elements (so, ritme, harmonia i melodia) per a promoure i facilitar la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment i l'expressió, de manera que es satisfacen les necessitats físiques, emocionals, mentals, socials i cognitives.

Es considera una de les teràpies emergents creatives. La musicoteràpia no és educació musical, ja que la música no és el fi, sinó que és un mitjà per a produir canvis en la persona. Els beneficis que la musicoteràpia aporta són nombrosos. L'ús de la música com a element per al canvi de la conducta humana no és nou, la música produeix efectes beneficiosos en el sistema sensorial.

En l'àmbit cognitiu:

- Augmenta la capacitat d'aprenentatge.
- Millora l'orientació.
- Incrementa la capacitat d'atenció i concentració.
- Estimula la comunicació i el llenguatge.

En l'àmbit socioemocional:

- Augmenta les interaccions socials.
- Millora les habilitats socials i l'autoestima.
- Prevé l'aïllament.
- Estimula la creativitat, el pensament, el llenguatge, l'aprenentatge i la memòria.

A nivell físic:

- Manté la mobilitat de les articulacions.
- Conserva la força de la musculatura.
- Relaxa i disminueix els nivells d'ansietat.

En definitiva, la musicoteràpia és la combinació de moltes disciplines que giren al voltant de música i de la teràpia. Perquè és art, ciència i procés interpersonal.

Francisco Rafael Alcaraz Bravo
TÈCNIC DE MUSICOTERÀPIA D'AFAMA COCENTAINA

TESTIMONIS

He après molt, tant de les usuàries i usuaris del centre, com de les treballadores i treballadors. He après la realitat que ens envolta quan ens fem majors, com veure la vida de perspectives noves i diferents, com envellir d'una forma sana i feliç. També he après formes de treballar i organitzar-se, formes de respondre a noves situacions etc.

A més no és el mateix el que aprenem cara a cara que el que aprenem als llibres. Amb el contacte directe és com he interioritzat la realitat diària de cada persona usuària. I l'aprenentatge més important és que cada persona és un món.

Gràcies a tot l'equip d'AFAMA perquè amb el seu amor i dedicació han fet que aquets tres mesos hagen sigut una experiència molt bonica i gratificant.

Elena Ferre Doménech

ALUMNA EN PRÀCTIQUES EN AFAMA COCENTAINA



Serveis complementaris

SERVEI DE PERRUQUERIA

Hui en dia, la imatge és important i també per als nostres majors.

Una bona imatge ajuda els majors a sentir-se bé amb si mateixos. Volem donar les gràcies a AFAMA (treballadors, directiva, familiars, majors, socis, etc.) per comptar amb nosaltres. Gràcies per les experiències, la gratitud i satisfacció de poder formar part de la felicitat dels nostres majors.

Meraki

Lalo Peluqueros

SERVEI DE PERRUQUERIA D'AFAMA COCENTAINA





La podologia actua en diferents camps per a aconseguir una millor cura dels peus.

Una mostra d'això és la podologia geriàtrica que s'especialitza en el peu de les persones ancianes, un sector de la població en continu creixement gràcies a l'augment de l'esperança de vida.

Les persones d'edat avançada solen tindre dificultats per a tallar-se les ungles dels peus a causa de la falta de flexibilitat i per no disposar de les eines necessàries, això pot produir xicotetes ferides que poden infectar-se i donar lloc a problemes més greus que es sumen a les complicacions relacionades amb els trastorns propis de l'edat (diabetis, problemes circulatoris, artritis...).

L'edat produeix canvis en la pell i en l'estructura i el gruix de les ungles. El greix de la planta del peu

modifica les seues propietats amortidores, per tot això es important que la gent d'edat avançada es cuide els peus i el calçat amb la finalitat de contribuir al seu benestar i autonomia.

Per a previndre patologies i cuidar el nostres peus hem de tindre en compte els consells següents:

- Cal mantenir una correcta hidratació de la pell.
- Cal utilitzar un calçat adequat per a disminuir les lesions als peus i actuar de forma positiva en l'equilibri.
- Cal visitar al podòleg de forma regular.

Cristina Agulló Soler

SERVEI DE PODOLOGIA D'AFAMA COCENTAINA

ANYS 2017 - 2019



Actuació Toni Bright. (23 de setembre de 2017)



Terapia amb gossos. (17 d'octubre de 2017)



Taula petitària i venda de loteria Fira de Tots Sants. (4 de novembre de 2017)



VII Congrès Nacional d'Alzheimer en Málaga. (Del 9 a l'11 de novembre de 2017)



20 Aniversari de FEVAF. (25 de novembre de 2017)



Elaboració de rosquetes del Taller de matí. (15 de febrer de 2018)



Assemblea General Ordinaria de socs. (22 de març de 2018)



Assemblea FEVAF. (28 de març de 2018)



Visita al monestir de la Mare de Déu del Miracle. (24 d'abril de 2018)



Rifa dels quadres de la Mare de Déu del Miracle. (26 d'abril de 2018)



Teatre benèfic "Passaport al paradís - Passats de Rosca". (28 d'abril de 2018)



Teatre benèfic "Una agüela moderníssima - Jubix". (26 d'abril de 2018)



Fi de curs. Grup de teatre El Patronat "IX La Copla". (26 de juliol de 2018)



Fent pinya. (26 de juliol de 2018)



Taula informativa mercat. (13 de setembre de 2018)



Actuació Cantaurors mediterrànics - La Lira de Muro. (19 de setembre de 2018)



Celebració del Dia Mundial de l'Alzheimer. (21 de setembre de 2018)



Gala Lirica a càrrec de la societat "El Trabajo" d'Alcoi. (23 de setembre de 2018)



Viatge de Convivència Ruta per els Palaus de la Vallidigna. (25 de setembre de 2018)



VII Congrés Autonòmic d'Alzheimer en Algemesí. (6 d'octubre de 2018)



Introducció al Mètode BAPNE. (10 d'octubre de 2018)



Curs Formació Professionals Estimulació Multisensorial. (20 d'octubre de 2018)



Taula petitòria i venda de loteria Fira de Tots Sants. (1 de novembre de 2018)



XVII Edició Curs de Formació per a cuidadors. (del 5 al 22 de novembre de 2018)



Visita al Teatre del Tirisiti. (29 de novembre de 2018)



Rastre associació de veïns. (27 de desembre de 2018)



Visita dels Reis Mags. (4 de gener de 2019)



Carnestoltes al Taller de Matí. (1 de març de 2019)



Celebració de Sant Josep. (21 de març de 2019)



Teatre benèfic Els Figurantes a càrrec de l'Aula de Teatre de la UA. (24 de març de 2019)



Concert benèfic Notes Soltes de Va de Ball. (26 d'abril de 2019)



Sainets del Taller de teatre de la FPA Beniassent. (9 de juny de 2019)



Visita al monestir de la Mare de Déu del Miracle. (30 d'abril de 2019)



Concert per als usuaris de la Coral i Rondalla l'Amistat. (14 de maig de 2019)



Concert benèfic de la Coral i Rondalla l'Amistat. (18 de maig de 2019)



Espectacle Conjuro del Mag Yunke. (16 de juny de 2019)



Visita Museu de la Nina d'Onil. (27 de juny de 2019)



Taula informativa mercat. (25 de juliol de 2019)



X Aniversari del Taller de Matí. (4 de juliol de 2019)



Fi de curs. Grup de teatre El Patronat Copla X. (30 de juliol de 2019)

GRILLONS PER AL RECORD



Alumnes de Primària i interns de Fontcalent junts en un projecte solidari a favor dels malalts d'Alzheimer, de la mà d'AFAMA Cocentaina.

"Tender la mano para volver al camino, tender la mano que ayude a la reinserción social. Una reinserción de la que todos formamos parte, a las que todos estamos invitados a estimular, acompañar y generar. Una reinserción buscada y deseada por todos".

Papa Francisco

Es alumnes de cinquè de Primària del col·legi Sant Roc d'Alcoi, en col·laboració amb l'Ajuntament de Cocentaina, dins de l'assignatura de Ciències Socials, van realitzar un nou projecte d'Aprenentatge i Servei (ApS), metodologia que consisteix a aprendre objectius curriculars a classe i portar-los a la societat amb la intenció de millorar-la. En aquesta ocasió el van portar a terme amb la companyia de quinze persones privades de llibertat del Centre Penitenciari Alacant I-Fontcalent.

En "Grillets per al record", els alumnes van lliurar un primer servei acadèmic a les persones privades de llibertat que formaven part del programa Reincorpora de "La Caixa". L'objectiu d'aquesta primera part era "fomentar la Literatura als interns, així com millorar les cases d'acollida de la Pastoral Penitenciària d'Alacant, amb biblioteques de llibres "recol·lectats", amb la fina-

litat de fomentar la lectura de totes les persones i famílies que les vagen ocupant en les eixides temporals de la presó".

Per eixe motiu, durant tot el mes de març, van realitzar huit **tertúlies literàries** dialògiques amb la temàtica de l'Alzheimer com a eix vertebral, per a promoure la participació literària i personal dels interns i alumnes. Van estar uns moments íntims i força emocionants, on les llàgrimes van evidenciar els sentiments més amagats de tots els participants. Es van aconseguir valors que anaren molt més enllà que el currículum escolar: el respecte, la dignitat, el perdó, el no jutjar als altres, el deixar de banda les noves tecnologies per estar més temps amb els familiars, ajudar els malalts d'Alzheimer o treballar en pro de la reinserció social i laboral dels interns, entre molts altres.



Després de cada tertúlia i de l'esmorzar conjunt, en la segona part del matí, va tindre lloc l'activitat **"Alguna cosa que contar"**, on els mateixos interns i uns altres convidats van relatar les seues experiències de vida traduïdes en aprenentatges-consells per als alumnes. Una vegada feta la comunicació dels adults, els xiquets els formulaven qüestions que, sense cap mena de dubte, els van servir per a millorar el seu nivell humà i social. Els acompanyaren moltes persones especials: David Porras, entrenador Nacional de Futbol; Ramón Micó, rector amb els dos pares amb Alzheimer; Judith Lozano, mare de xiqueta amb càncer; l'amiga Filo, adulta que tingué càncer quan era menuda; el futbolista Javi Ramírez, al qual les drogues i el joc li aruïnaren la vida; Rosa Carmen, voluntària de presons; Mariola i Mariano, de la Pastoral Penitenciària d'Alacant; i la mestra de pràctiques María, que va relatar la seua dura experiència personal.

Després de totes les activitats de classe, va arribar el producte final i activitat més important del projecte: **"La festa de l'Alzheimer"**. En ella, els alumnes en companyia dels amics interns de Fontcalent, realitzaren una jornada solidària i de servei per als usuaris d'AFAMA Cocentaina, als quals van preparar un esmorzar i els oferiren una àmplia varietat d'activitats i entreteniments: jocs de taula, papiroflèxia, circuits de psicomotricitat i, fins i tot, musicoteràpia. I per a finalitzar aquest dia màgic, amb l'ajuda de l'orquestra Mississippi Dixieland Jazz Band, es va recrear una plaça de poble per a poder realitzar balls de l'època dels més majors. Va resultar una experiència molt emocionant, divertida i inoblidable.

El servei, però, no sols va ser humà; també aquests alumnes es van deixar a Cocentaina molt d'esforç traduït en un important donatiu econòmic. I és que AFAMA Cocentaina, que lluita de manera exemplar contra l'Alzheimer, tenia unes necessitats per a poder efectuar millor la seua tasca amb els malalts; per això, aquesta promoció d'alumnes va organitzar una rifa solidària, on sortejà les parts d'un porc convertit en aliment, i també dedicà part de la taquilla de l'actuació del millor mag



del món en 2018, Yunke, per aconseguir recaptar una suma de 5.800 euros i poder cobrir aquestes i altres necessitats de l'associació.

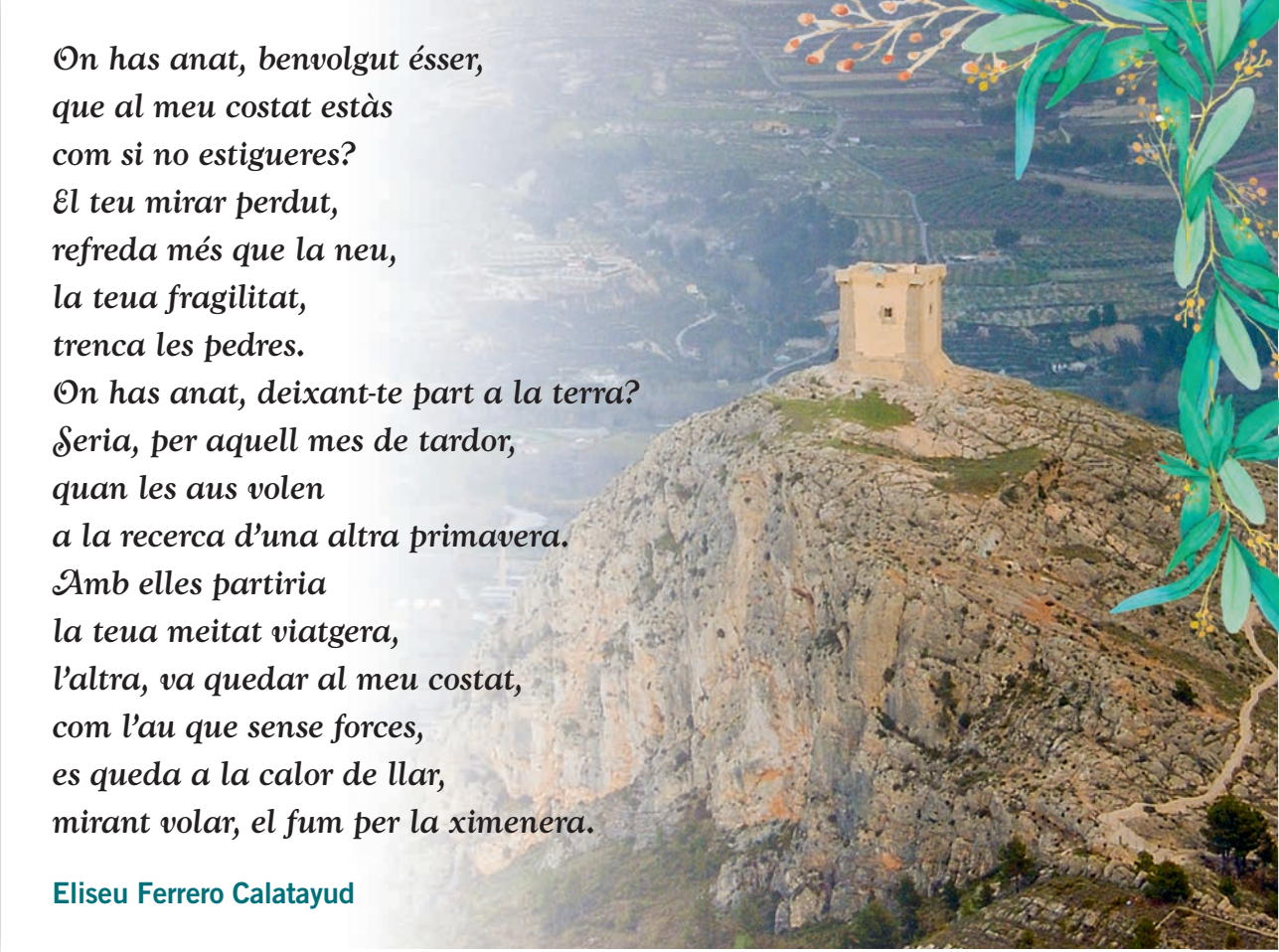
"Grillons per al record" va resultar ser un espai de col·laboració intersocial i intergeneracional en el qual els escolars participaren en la tasca social de la reinserció i tots junts, alumnes i interns, agafats de la mà, van cooperar per a millorar la qualitat de vida dels malalts d'Alzheimer. Els valors perseguits van circular en ambdues direccions, van ser molts i molt necessaris i, sobretot, van aconseguir **"transmetre un missatge real, exemplar i humà a tota la societat, en defensa de la dignitat de tots"**.

Roser Batlle, presidenta de la Xarxa Nacional d'Aprenentatge i Servei, destaca que "els xiquets no són els ciutadans del futur, són ja ciutadans capaços de provocar canvis a l'entorn, per això, és necessari que tinguem l'oportunitat d'aprendre al mateix temps que són útils per als altres". Aquesta promoció de xiquets i xiquetes és una demostració palpable d'aquesta declaració de la mestra Roser. La seua petjada quedarà marcada per a sempre al nostre poble, Cocentaina.

Paco Pascual Soler

TUTOR DE CINQUÈ I SISÈ DE PRIMÀRIA
COL·LEGI SANT ROC

PERSONES ESTIMADES QUE ENS HAN DEIXAT



*On has anat, benvolgut ésser,
 que al meu costat estàs
 com si no estigueres?
 El teu mirar perdut,
 refreda més que la neu,
 la teua fragilitat,
 trenca les pedres.
 On has anat, deixant-te part a la terra?
 Seria, per aquell mes de tardor,
 quan les aus volen
 a la recerca d'una altra primavera.
 Amb elles partiria
 la teua meitat viatgera,
 l'altra, va quedar al meu costat,
 com l'au que sense forces,
 es queda a la calor de llar,
 mirant volar, el fum per la ximenera.*

Eliseu Ferrero Calatayud

L'Associació de Familiars i Amics de Malalts d'Alzheimer i Altres Malalts Dependents de Cocentaina i Comarca, amb aquest poema vol fer un xicotet homenatge i recordatori a totes les usuàries i usuaris d'AFAMA Cocentaina i a un membre de la Junta que ens han deixat.

JAIME MONTAVA MOLINA
MILAGRO SANSALVADOR CERDÀ
DOLORES JORDÀ MOLINA
INMACULADA PÉREZ BONET
JOSEFA JUAN LLORENS
CARMEN REIG LLOPIS
CARMEN IGUAL LLINARES
JOSÉ ESCRIVÀ LLOPIS
CARMEN CASTELLÓ LUCAS
MILAGRO FENOLLAR LLINARES
RICARDO BROTONS SEMPER
JUAN TRENZANO RIBELLES
JULIO PASCUAL OSORIO

ANUNCIACIÓN LLOPIS LUZ
JUAN DOMÍNGUEZ TOMÁS
DOLORES RUBIO PEGALAJAR
DOLORES MARTÍNEZ SIRVENT
EMILIO RICO PARDINES
ISABEL GONZÁLEZ URREA
VICENTE SANDOVAL LÓPEZ
ESMERIA RICHART JOVER
EMILIA COLOMINA VALOR
DOLORES BROTONS CAMBRA
MARÍA PÉREZ CASAMAYOR
MILAGRO TORMO MOLLÁ

JAUME MONTAVA MOLINA



Dediquem estes paraules a Jaume Montava Molina, que ens va deixar el 12 de novembre de 2017.

Encara recorde quan Jaume i el seu germà Rafael van vindre amb les seues dones a demanar informació a l'associació, i ens van demanar ajuda. Notaven que el seu pare feia coses rares i tenia molts oblots i ells, com a fills i nores, estaven preocupats. En aquell moment, jo era la presidenta d'AFAMA, i com sempre que venien a fer alguna consulta jo els atenia com a representant de l'associació i també com a filla d'una malalta d'Alzheimer, per a seguidament posar el nostre equip de professionals a la seua disposició. Al poc temps, son pare era usuari d'AFAMA i Jaume es convertí en un asidu a les instal·lacions de l'associació.

L'any 2007 es va renovar la Junta Directiva. Jo em vaig quedar com a presidenta i li vaig demanar a ell que s'involucrara com a un membre directiu. Jaume va acceptar de seguida i no va posar cap impediment, assumint la responsabilitat de tresorer durant tres anys, de 2007 a 2010, fent una tasca encomiable. Passat un temps des que ell havia vingut a demanar informació per al seu pare -les voltes que pega la vida- ell es convertia també en usuari d'AFAMA per la mateixa malaltia, i desgraciadament ens va abandonar.

Des d'aquestes línies volem recordar-lo com a usuari i com a familiar d'un dels nostres malalts, però es just fer-ho també com a directiu de l'associació, per tota la seua implicació.

Jaume: seràs recordat amb molta estima per tots nosaltres, i sempre t'estarem agraïts pel treball que has realitzat.

Rafaela Prats Nadal

EXPRESIDENTA D'AFAMA COCENTAINA

Parlar de Jaume Montava es parlar d'estima per tot el que feia. La seua vida va ser curta, però intensa. Li posava passió a tot el que feia. Una persona familiar i a la vegada involucrada amb tot aquell que acudia a demanar-li ajuda. Membre d'AFAMA en tots els aspectes, primer portant al seu pare i després desafortunadament, ell com a usuari per culpa de la seua malaltia. Amic dels seus amics, una persona que sempre tenia un somriure a la boca. Gràcies, pare, per haver-nos regalat bons i divertits moments, nosaltres sempre et recordarem per donar-nos una lliçó de vida. Les grans persones com tu no se'n van, sempre es queden en els nostres cors.

Et volem.

Lydia Montava Serna

FILLA DE JAUME MONTAVA



Dediquem aquesta pàgina a Rosa Elia Verdú Abad.

Auxiliar d'infermeria des dels inicis de l'Associació d'Afama Cocentaina, va dedicar la seva vida a cuidar de les persones amb Alzheimer. Amb el caràcter que la caracteritzava, no hi havia cosa que se li oblidara, sempre amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida dels seus usuaris i usuàries.

L'equip de treball, companys i companyes de Rosa i les persones que han estat en les diferents juntes directives de l'Associació volem dedicar-li aquest emotiu poema de Miquel Martí i Pol.

Parlem de tu

*Parlem de tu, però no pas amb pena.
Senzillament parlem de tu, de com
ens vas deixar, del sofriment lentíssim
que va anar marfonent-te, de les teves
coses parlem i també dels teus gustos,
del que estimaves i el que no estimaves,
del que feies i deies i senties,
de tu parlem, però no pas amb pena.
I a poc a poc esdevindràs tan nostra
que no caldrà ni que parlem de tu
per recordar-te, a poc a poc seràs
un gest, un mot, un gust, una mirada
que flueix sense dir-lo ni pensar-lo.*

La Junta Directiva d'AFAMA Cocentaina

MARÍA PÉREZ CASAMAYOR

Al llarg de la nostra vida ens creuem amb molts tipus de persones i, sens dubte, algunes són per a recordar. Eixes persones sou vosaltres, AFAMA, més que una associació sou una gran família en què recolzar-se en els moments més difícils.

Gràcies.

Vos heu guanyat un lloc molt especial en la vida de ma mare i per descomptat en la meua.

M^a Dolores Donate Pérez
VOCAL DE LA JUNTA DIRECTIVA D'AFAMA
I FAMILIAR DE MARÍA PÉREZ CASAMAYOR



TERESA GISBERT

No sé si sabré expressar l'admiració que sent per totes les persones cuidadores que tenim al centre. Són amables i especials, els respecte per igual. No vull ferir a ningú, encara que siga sense punyal. Que Déu els beneïska a ells, a elles i també als seus familiars, i que siguen molt feliços. I com diu el refrany: "que mengen moltes perdius"

Vull que no ens falten mai, i que estiguen al nostre costat. En les bones ocasions i també en els mals moments.

Amb afecte, vos ho desitja Teresa.

Teresa Gisbert Calatayud
USUÀRIA DEL TALLER DE MATÍ D'AFAMA COCENTAINA



AMB TOTA LA MEUA ESTIMA I RECONeixIMENT

En nom de tots els familiars de Teresa Pascual Ferràndiz, ens dirigim a totes aquelles persones que d'alguna manera o un altra formen part d'AFAMA per a transmetre'ls el nostre més sincer agraïment i reconeixement per la seua àrdua labor en l'atenció, tracte i cura de persones amb aquest tipus de malaltia.

Gràcies per demostrar dia a dia una gran professionalitat i continuar sent el nostre major suport en la cura dels nostres familiars. La vostra proximitat vos fa únics i imprescindibles en la seua vida quotidiana, fent-los sentir vàlids en les tasques i exercicis que ara mateix conformen un nou aprenentatge per a ells.

Moltes gràcies.

Familiars de Teresa Pascual Ferràndiz



15 ANYS COMPARTINT SOMRIURES



Després de 15 anys compartint amb els iaïos vivències, records, anècdotes i tot allò que ells volien i podien contar-me com va ser i com ells ho vivien en primera persona, va arribar la meua jubilació!

Estar amb aquestes “grans personetes”, envaïdes pel monstre denominat Alzheimer, representa una lluita constant i imparabile, procurant alentir la seua degeneració en la mesura que siga possible (a vegades difícil), a causa de les seues múltiples patologies.

El meu paper, durant aquests 15 anys al costat d'ells, he procurat escoltar i acompanyar, he procurat aprofitar els seus coneixements i saviesa, fent activitats i així fer que se sentiren útils, perquè cal reconèixer que són una font de sapiència, acumulada per tot el temps viscut.

I quan ha arribat el moment de suplir les carències, aquelles que anaven sorgint a causa de la seua malaltia, hui se'ls oblida una cosa, demà una altra, i així fins i tot, arriben a oblidar-ho tot. He estat al seu costat, per a això mateix, suplir carències.

He disfrutat al seu costat fins a la sacietat i he sigut summament feliç. La meua missió diària era fer-los riure, que s'ho passaren bé, que el temps que passaven al centre fora més amé i, que foren feliços, que se sentiren útils. I crec haver-ho aconseguit junt amb els meus companys i companyes. Perquè he de dir que esta labor no és exclusiva d'una persona, sinó del conjunt de diverses. Seria massa vanitat per la meua part pensar que tot ho he fet jo a soles, res més lluny, repetisc és un conjunt de diversos professionals, un poquet addictes per estar amb els iaïos. Però quina addicció tan bonica, tan reconfortant i tan gratificant.

Ara només em queda donar les gràcies a tots els familiars per confiar al seu ser volgut, tant a mi, com al meu equip de companys.

Gràcies, gràcies mil.

Eladia Esteban Burló

AUXILIAR D'INFERMERIA JUBILADA DEL TALLER DE MATÍ D'AFAMA COCENTAINA

ESTAMPADOS – TINTES – ACABADOS



etexa.

CARRETERA ALMANSA-GRAO DE GANDIA, S/N (Cruce de Agullent) 46890 AGULLENT (Valencia)
Teléfono: 962 907 392 - Fax: 962 907 514 www.etexa.com etexa@etexa.com



GABRIEL PASTOR

FISIOTERAPIA AVANZADA

ECOGRAFÍA MUSCULOESQUELÉTICA

EPI

ONDAS DE CHOQUE

INDIBA ACTIV

TENDINOPATÍAS

LESIONES MUSCULARES

READAPTACIÓN DEPORTIVA

C/ GABRIEL MIRÓ, 3 BAJO -03820- COCENTAINA

TEL.: 965 996 369 / 660 124 841

WWW.GABRIELPASTORFISIOTERAPIA.COM



Montserrat Pascual Albors

LICENCIADA EN FARMACIA

NATURÓPATA

FITOTERAPEUTA

TERAPEUTA FLORAL. Bach

T. 96 650 00 57

e-mail: montse@herbolaridemontse.com

Passeig del Comtat, 23

03820 Cocentaina (Alicant)



Talleres Montava

MECÁNICO - CHAPA Y PINTURA

MAQUINARIA AGRÍCOLA

Servicio Grúa: **Móvil 608 863 127**

C/. Valencia, 16
Teléfono: 96 650 40 59

03810 **BENILLOBA**
(Alicante)

EL COMTAT

Pajarería • Tienda de Animales
Tropicales • Exóticos • Peces • Bonsais
COMPLEMENTOS para tu mascota



PELUQUERÍA Canina y Felina
(Cita Previa)



Passeig del Comtat, 60

COCENTAINA

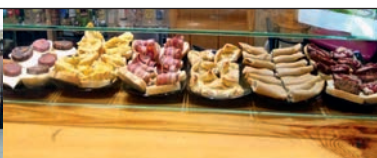
965 59 04 88

www.pajareriaelcomtat.com



ESTUDI
DE
DANSA
ALICIA MONTAVA
616.755.558

PRE BALLET
BALLET CLASSIC (Obtenció directa
per al grau elemental i
preparació per al accés
al grau professional)
DANSA ESPANYOLA I FLAMENC
DANSA CONTEMPORÀNEA
DANSA MODERNA
PILATES MAT
PILATES AÉREO
PILATES PER A EMBARASSADES
YOGA
ARS CORPORE (fusió taichi,
yoga, pilates)
GIMNÀSTICA HIPOPRESIVA
GIMNÀSTICA MANTENIMENT
GIMNÀSTICA PER A TERCERA EDAT
GLIDING DISC
ZUMBA
FITBALLET
SUSPENSIÓN TRAINING (trx)
BALL DE SALÓ
SEVILLANES



**El Gat
negre**

Cerveceria - tapperia

Fútbol, Tapas y Pinchos

Av. Rei En Jaume, 10

T. 96 650 04 87

COCENTAINA

Síguenos en 

De dilluns a dissabte: de 10:30 a 13:30 h

De dilluns a divendres: de 16:30 a 20:00 h



Estefania Cardona Castelló

Poeta Josep Carbonell, 6

Tel. i fax: 96 559 24 29

03820 COCENTAINA

URGÈNCIES: 607 40 21 03



COMESCO®

COMIDAS A ESCOLARES Y COLECTIVOS, S.L.

**25 Aniversario
1992-2017**

Cocina Central y Oficina: c/ Gabriel Miró, 27
Teléfono: 96 652 01 50 • 03804 ALCOY
R.S.I.: 26.06554/A



Pol. Ind. COTES BAIXES • c/. C, Parc. nº 3 • 03804 ALCOY



**ADMINISTRACIÓN
DE LOTERÍA N° 1**

"Virgen del Milagro"



Plaza Alcalde Reig, 12 - Tel. y Fax: **96 559 00 43** - 03820 **COCENTAINA** (Alicante)

info@loteriacocentaina.com

www.loteriacocentaina.com



"El Coquero"



**Pastas caseras y Pan
Especialidad en empanadillas**

**Avenida del País Valenciano, 96
03820 Cocentaina**

Tels.: 96 559 32 03 - 601 228 942

afem
asesores legales y tributarios
auditores & consultores

Passeig del Comtat, 64 entr. izda - 03820 **COCENTAINA** - ALICANTE.

Tel.: **96 559 16 61** - Fax: **96 559 12 23** • E-mail: afem@asesoria-afem.es



CASA ROSALINETETA
CARNICERÍA
EMBUTIDOS CASEROS

Plaza Venerable Escuder, 8 · COCENTAINA

Desde 1867

casarosalineta@gmail.com
www.casarosalineta.com

Tels.: 678 872 236
965 590 828

Aceite de oliva virgen extra



puro zumo natural de oliva

OLI EL COMTAT procede exclusivamente de aceitunas de la variedad "blanqueta", de gusto afrutado, color amarillo verdoso y de muy baja acidez cosechadas en las faldas de la Sierra de Mariola.

Molturadas el mismo día que se recogen del árbol, sanas y con el óptimo grado de madurez, estas aceitunas proporcionan a OLI EL COMTAT una calidad superior que hacen de él una auténtica joya para el paladar más exigente.



Fabricado y envasado por:
COOPERATIVA AGRÍCOLA CATÓLICA C.V. - COCENTAINA



Avenida Armada Española, 26
(1ª línea - Playa de Poniente)
Tel.: 96 688 94 94
03502 **BENIDORM** (Alicante)

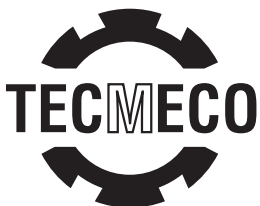


TOLDOS LLORENS GILABERT, S.L.

Técnicos en protección solar
Cubiertas para piscinas
Toldos fachada
Capotas
Toldos terraza
Tapizados
Toldos camión

Avgda. País Valencià, 100 - Tel. y Fax: 96 559 08 18
03820 **COCENTAINA** (Alicante)

DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN DE APLICACIONES MECÁNICAS Y CINTAS TRANSPORTADORAS



TECNOLOGÍAS MECÁNICAS COMTAT, S.L.

Rafael Gandía S.
Gerente
Móvil: 607 302 459

C/. Alcalde Gadea, 22 · Apdo. 130
03820 COCENTAINA (Alicante)
Tel.: 96 559 14 61 · Fax: 96 559 23 07
tecmeco@tecmeco.eu

expert  **VIAL**
Cocentaina



Passeig del Comtat, 5
03820 Cocentaina (Alicante)
☎ 96 559 04 77
vial.cocentaina@expert.es
www.expert.es

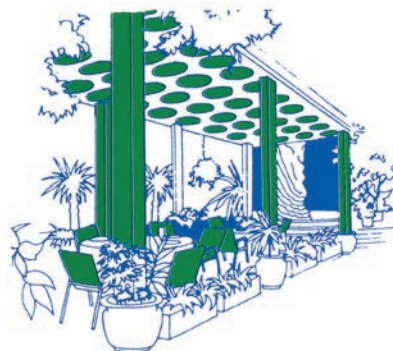
LINTON - 2 - BAR



Avda. Benilloba, 11 • tel.: 96 559 27 62
03820 COCENTAINA (Alicante)

BAR INSA

“LA TERRAZA DE COCENTAINA”



Passeig del Comtat, 37 - Tel.: 96 559 03 20
COCENTAINA (Alicante)

Desayunos
Loan

Av. País Valencià, 107
COCENTAINA (Alacant)

Tel.: **96 559 26 69**
desayunosloan@gmail.com

 **POMARES, S.L.**
GESTORÍA • ASESORÍA • OFICINA TÉCNICA

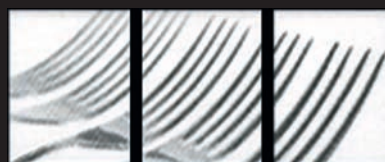
PAÍS VALENCIÀ, 85 • TEL. (96) 559 26 82 • FAX: (96) 502 15 83
03820 COCENTAINA • (Alicante) • info@pomares.es

 **NICALDIET**
nutrición y coaching

M^a Nieves Carricondo Alcaraz
Lic. Ciencia y Tecnología de Alimentos
Dietista - Nutricionista CV00111
Coach Nutricional y Personal

Tel. 622 001 402

Carrer Gorga, 17 1^ºE, Cocentaina



desde 1969
capacales

Avda. País Valencià, 14
Teléfono y Fax: **966 516 281**
03829 L'Alqueria d'Asnar
e-mail: capacales_gourmet@hotmail.com

gourmet

LABOQUIM
Laboratorio químico y microbiológico



LABOQUIM S.L. C/Dr. SEMPERE 42 PB. ALCOY 03803
TEL-FAX: 965333061 WWW.LABOQUIM.COM

SOFCO
SUMINISTROS OFIMÁTICOS COCENTAINA



- Material Oficina • Informática
- Consumibles • Mobiliario Oficina • Papelería

Avda. País Valencià, 93 - Tel. y Fax: 96 650 00 17 - COCENTAINA
e-mail: jaumesofco@gmail.com

Bar-Cafeteria **Centre Social**



DESCUENTOS PARA JUBILADOS
COMIDAS Y CENAS DE EMPRESA
MENÚS FIN DE SEMANA
TAPAS CASERAS Y TÍPICAS
COMIDAS PARA CELÍACOS
Confeccionados por M^a Nieves Carricondo
FÁCIL APARCAMIENTO

Avda. Real Blanc - COCENTAINA - 96 650 00 71

LIMA LIMON
Tiendas de moda

C/ Vicente Boix, 5 Tel.: 96 114 80 34 XATIVA	C/ Mayor, 50 Tel.: 96 286 67 44 GANDIA	C/ Obispo Estaña, 2 Tel.: 96 559 14 69 COCENTAINA	C/ Filiberto Rodrigo, 16 Tel.: 960 700 942 CATARROJA	C/ Primero de Mayo, 11 Tel.: 96 108 16 75 PAIPORTA
Avda. Gregorio Gea, 21 Tel. 96 109 15 24 MISLATA	C/ Mayor, 22 Tel. 96 103 96 78 PATERNA	Avda al Vedat, 98 Tel. 961096474 TORRENT	C.C. NUEVO CENTRO Pio XII, 2 Tel.: 96 114 55 19 VALENCIA	C/ 1º de Mayo, 46 Tel. 96 005 05 39 VALENCIA
				C/ Martínez Valls, 36-Bajo Tel.: 96 191 00 11 ONTINYENT

Clara Margot
PELUQUERÍA



País Valencià, 99 - 03820 COCENTAINA (Alicante) Tel.: 966 500 110

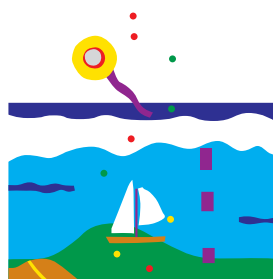
CRISTINA AGULLÓ SOLER
CLÍNICA DEL PEU



965.040.749
636.440.277

cristina.clinicadelpeu@gmail.com

c/ Mayor, 22 Cocentina (Alacant)



Viatges Ruta Jove

Un estil de viatjar

rutajove@hotmail.com
cocentinaa@rutajove.es

Av. País Valencià, 91
Tel.: 96 650 12 34
03820 COCENTAINA (Alicant)

Tien21

Especialistas en Electrodomésticos

TIEN 21 COCENTAINA

San Francisco, 7
03820 COCENTAINA (Alicante)
Tel.: **965 590 724**
tien21cocentinaa@gmail.com - www.tien21.es

Instagram Facebook



DOCTOR SEMPERE, 16
Tel.: 96 552 56 31
Fax: 96 633 27 21
03803 ALCOI (Alicante)
e-mail: info@ortoaparis.com

Centre de Dansa & Entrenament

Mónica Taléns Adrián Palaci

C/ Almudaina, s/n
(Davant del parc Nou)
COCENTAINA T. 678 539 109 T. 650 285 536



I N F O R M À T I C A

SERGIO REIG CASTELLÓ

C.I.F. : 21666629P

C./ ESPEJO, Nº 2 LOCAL-5

03804 ALCOY (ALICANTE)

TLF.- FAX: 966500248

E-MAIL: cacinformatica@cacinformatica.com

www.cacinformatica.com



MERAKI

— Cuidamos de ti —
Lalo Seguí

PELUQUERÍA



Av. País Valencià, 116 · 03820 Cocentinaa (Alicante)

Telf. **96 650 06 17**

www.merakilalosegui.es




En **Detallissim** ho tenim tot per a les festes, Moros i Cristians, patronals, quintos i també per a bodes, batejos, comunions, aniversaris...

VINE A VISITAR-NOS

Estem en: Avd. Real Blanc, 9.Cocentaina
Telf.: 966 500 226

www.detallissim.es

E l e c t r i c i t a t



Rafael Alós Carbonell
País Valencià, 61
Telf.-fax 965 590 699
Mòbil 670 652 536
03820 Cocentaina (Alacant)

instal·lacions
antenes • domòtica
porters electrònics • sonorització
aire acondicionat • acumuladors de calor



ALQUILER RENT VENTAS FOR SALE
ENTREGAMOS Y RECOGEMOS EN SU DOMICILIO

685 291 532 | 965 531 062

Av. País Valencià, 130 (Frente Gasolinera) COCENTAINA
E-mail: cocentaina@amigo24.com



www.amigo24.com



PAVIMENTOS COCENTAINA
Todo para sus reformas desde 1990

Avda Xàtiva 36
tlf: 96 650 0095
www.pavimentoscocentaina.com
info@pavimentoscocentaina.com
 @pavimentoscocentaina



S.A.D.A.
SERVEI D'AJUDA DOMICILIARIA ANDUIX, S.L.

OFICINA ALCOY
C/ Ingeniero Vilaplana, 28 (bajo) · 03803
Tel: 966 52 06 26 - Mòvil: 608 27 70 01



OFICINA ONTINYENT
C/ Avda. d'Almaig, 42 · 46870
Tel: 962 38 36 86 - Mòvil: 608 27 70 01





Giménez i Sellés
Passeig del Comtat, 55-B
Tel.: 96 559 31 36
03820 COCENTAINA
seguroselcomtat@hotmail.com

#New RAV4 100% Hybrid



TOYOTA
Tecno-Sport

Avda. Xàtiva, 78 - COCENTAINA
Tels.: 96 559 17 66 - 651 655 581
ventas@tecno-sport.es



Botella

www.grupobotella.com

#Materialesquecreanhogares

COCENTAINA Avda. País Valencià, 59 · Tel.: 96 559 02 11
MURO Avda. País Valencià, 69 · Tel.: 96 553 17 51



imprenta**dominguez**
1922

DIGITAL
PRINT
OFFSET



Avda. Xàtiva, 84 - 03820 COCENTAINA (Alicante) · T. 96 559 01 22
info@imprentadominguez.com www.imprentadominguez.com

HEIDELBERG



GESMÍ FLORS

Flores · Plantas Naturales y Artificiales

C/. Pare Fullana, 1
(Esquina Conde de Cocentaina)
Tel.: 96 559 31 51
03820 COCENTAINA (Alicante)



IPOLL ELUQUEROS

C/. CONVENTO, 8 A, BC - TEL.: 96/559 31 61
COCENTAINA

mercería & lencería

BORRÁS

desde 1951

Casa Tónico

Síguenos en



Conde de Cocentaina, 11
96 559 07 20

03820 COCENTAINA (Alicante)
casatonico@hotmail.com

**ÓPTICA
AGULLÓ**

Oi2
CENTROS AUDITIVOS

Conde de Cocentaina, 15. Tel. 965 593 311 COCENTAINA



GENERALITAT
VALENCIANA

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua



Si coneixes el problema d'Alzheimer...
FES-TE SOCI

Si no coneixes el problema d'Alzheimer
eres afortunat, per això...
FES-TE SOCI

Per a fer-se soci, pots dirigir-te al...
CENTRE SOCIAL REAL BLANC

HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC

MATÍNS:

De dilluns a divendres de 9 a 14 h.

VESPRADES:

Dijous de 16 a 19 h.

Telèfon de contacte: 96 650 09 66