

A F A M A

Associació de Familiars i Malalts d'Alzheimer

Revista nº 9

COCENTAINA

0 ZERO
OMISSIONS
ZERO
ALZHEIMER

20
Anys
Sumant Vida



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.



Confianza, compromiso social y excelencia en el servicio

GRÀCIES PER ESTAR SEMPRE



Estimat lector: Enguany AFAMA Cocentaina compleix 20 anys, per això en aquesta revista volem celebrar-ho d'una manera especial, donant a conèixer tota la tasca que en aquestes dues dècades s'ha fet a favor dels malalts d'Alzheimer i dels seus familiars i cuidadors.

Els membres de la junta d'AFAMA volem agrair a les institucions, empreses, socis i particulars que ens han ajudat desinteressadament a portar endavant els nostres projectes i poder complir amb els objectius d'estimular i millorar la vida dels usuaris i ajudar a les seues famílies.

Volem tindre un reconeixement especial per als membres de les juntes que ens han precedit i, que, sense el seu treball no haguérem pogut arribar ací. I, per suposat, estem especialment agraïts a l'Ajuntament de Cocentaina i a les Germanes Trinitàries que ens cedeixen les seues instal·lacions per als tallers de matí i de vesprada.

Des de la seua fundació, han passat molts usuaris pels seus tallers, i, AFAMA ha comptat amb professionals preparats per a treballar amb els malalts,

ajudant-los i recolzant-los en les seues necessitats vitals, tallers de manualitats, jocs i música i, amb estimulació fisioterapèutica i psicològica.

A més de la rutina de tots els dies, hi ha hagut jornades especials amb concerts, disfresses, teatres, berenars, excursions, etc. perquè els usuaris i les seues famílies disfrutaren junts.

Creguem que és una sort que Cocentaina tinga aquests tallers que estan al servei de la persona que els necessita, pel que demanem la seua col·laboració per a poder continuar complint amb la nostra missió.

JUNTA DIRECTIVA 2019 - 2022

President: José Antonio Terol Hilario
Vicepresidenta: Francisca Ripoll Sanoguera
Secretària: Lia 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. AFAMA.
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 1922, S.L. - Cocentaina
Dipòsit Legal: A-795-2005
Revista n° 9 | Setembre 2021



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 vostè 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. Vostè 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

El poble valencià és solidari. Ho ha fet patent al llarg de la història i ho continua fent ara, per via d'un bon nombre d'iniciatives i accions que tenen lloc al llarg de tot el nostre territori de la mà d'entitats i associacions que conformen un valuós entramat cívic.

Per a procurar el benestar d'aquelles persones que més ho necessiten, a banda de les actuacions de les administracions públiques competents, cal implicar a tota la societat, sense excepcions. Les diferents associacions que treballen en els àmbits assistencials han fet al llarg dels anys una gran tasca de conscienciació. La difusió de les seues activitats ha aconseguit una resposta social creixent, manifestada de manera molt especial en el voluntariat, com és el cas d'AFAMA, que treballa des de fa molt de temps a Cocentaina per millorar la vida de les persones afectades per l'Alzheimer.

Tota la nostra societat ha travessat i encara travessa moments difícils. La pandèmia ha trasbalsat les nostres vides, en tots els àmbits, i ha sigut especialment cruel amb les persones que tenien menys recursos per afrontar una situació tan complexa. Vosaltres ho sabeu bé, perquè heu compartit amb la gent afectada per l'Alzheimer moments molt durs al llarg dels últims mesos. El vostre suport ha sigut molt important i vull des d'ací agrair-vos, de tot cor, la vostra dedicació constant durant un temps terrible que ha posat a prova la solidaritat de la nostra societat.

Entre totes i tots hem aconseguit plantar cara a la pandèmia, dia a dia, sense descans. Hem demostrat també que la nostra unitat és l'instrument més poderós per encarar qualsevol problema i que la solidaritat és un element fonamental de la nostra cohesió social.

Vosaltres, des de Cocentaina, heu mantingut viva l'esperança en moltes persones, i vull felicitar-vos per eixe treball diari que heu dut a terme sense descans, durant tant de temps i en circumstàncies tan complicades. Rebeu també des de la tribuna que m'ofereix la vostra revista una salutació ben cordial i els meus millors desitjos per al futur.



Rafael Briet Seguí

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



A Cocentaina estem d'aniversari, celebrem 20 anys d'AFAMA, 20 anys de lluita contra l'Alzheimer, 20 anys de gent compromesa amb la societat. 20 anys de treballadors amb vocació. 20 anys d'herois sense capa però amb cors replets de generositat.

El que ens ha ocorregut ens ha de servir per fer-nos més sensibles a situacions que la vida ens pot conduir i que necessita la col·laboració activa de tota la societat per poder fer-li front en la millor disposició. Aquest ha estat un any molt complicat on les nostres vides de sobte s'aturaren d'un vertiginós dia a dia que ens havia envoltat per complet, i que no ens deixava ni un respir per reflexionar. S'haviem acostumat a no valorar aquells instants que ens omplen com a ser humans. De la nit al dia eixos xicotets moments que ara anomenem "normalitat" es devanien canviant les nostres prioritats. Gràcies a una societat més solidària i cohesionada hem anat enfrontant les diverses etapes d'aquesta pandèmia, però com ens ha ensenyat la història, malauradament de forma reiterada, una vegada passat el que ens va unir, és ben fàcil que ens oblidem dels sentiments que ens van produir alguns dels moments viscuts, com no poder prestar a un familiar estimat totes les necessitats o el no poder compartir al seu costat la seua malaltia.

Doncs bé, cal recuperar el sentiment que ens va unir i fer costat als centenars de persones que al llarg de nombrosos anys han fet de la generositat i la solidaritat la seua forma de viure, perquè la normalitat que hui vivim es podria truncar per a qualsevol de nosaltres canviant-nos la vida. Molts homes i dones treballen en milers d'associacions per conscienciar-nos de la importància d'encontrar la "normalitat" de la que tots parlem, cuidar a un malalt sense deixar d'atendre les nostres obligacions diàries, estar al costat dels que tant de temps ens han cuidat sense renunciar a conviure amb altres familiars i amics, i sentir que absolutament estem donant tot el que està a les nostres mans perquè estiguen ben atesos.

L'associació de l'Alzheimer representa eixa lluita incansable per aconseguir un poble més igual, més just, més solidari, més fort. L'associació l'Alzheimer representa el que he intentat transmetre als meus veïns i veïnes en la meua etapa d'alcalde, fer i ser poble, per a ser més forts com a col·lectiu.

Des del meu sincer reconeixement al vostre treball, des de la meua més oberta gratitud, des de la meua admiració personal i des de la meua aportació com a ciutadà i com a representant públic torne a repetir que sempre estaré al vostre costat, que com he dit sempre estiga on estiga podreu comptar amb mi. Felicitats per estos 20 anys, gràcies pel que heu fet.



Mireia Estepa Olcina

ALCALDESSA DE COCENTAINA

Superació, responsabilitat, esperança, paciència, molta paciència... Estes són algunes de les paraules que em venen al cap quan pense en les persones amb dependència i en les seues famílies gestionant de la millor manera possible esta maleïda pandèmia mundial.

Han sigut dos anys molt complicats els que AFAMA ha hagut de suportar, perquè s'han vist obligats a deixar de treballar, perquè no han pogut atendre les persones que, de dilluns a divendres, acudixen als tallers i perquè han vist com algunes d'estes persones perdien la vida en mans de la COVID-19. Sense dubte, han sigut, i són, moments tristos i extremadament complicats, però que, amb la fortalesa i la tenacitat que caracteritza a AFAMA, a poc a poc aniran desapareixent. Per això, esta revista estarà marcada pel recorregut d'una associació que ha hagut de reposar-se a molts contratemps per a continuar sent un servei d'estimulació i de cura d'aquelles persones que cada dia recorden una miqueta menys que l'anterior. No obstant això, tinc la total confiança que esta etapa COVID passarà i que el poble podrà tornar a compartir amb AFAMA una part de les seues celebracions.

En este temps AFAMA ha seguit comptant, com sempre, amb el suport de l'Ajuntament de Cocentaina: hem compartit preocupacions, canvis de protocols i, ara, l'esperança i el convenciment que amb la vacunació i la nostra capacitat d'adaptació, la COVID-19 quedarà enrere.

Al personal d'AFAMA, a la seua junta, a les famílies i, molt especialment, a les persones usuàries, els dedique la meua més sincera admiració, perquè estan superant amb mèrits un moment històric duríssim on ens juguem la vida. A les persones que la pandèmia es va endur i ja no estan entre nosaltres, les recordarem de cor.

Continueu sent una entitat fonamental per a salvaguardar les persones que més estimem en les nostres famílies, encara que elles no recorden qui som, i esta etapa ha posat més en valor la tasca tan especial que dia rere dia porteu a terme.



Santiago Llopis Jover

PRESIDENT DE FEFAFA



Estimats companys de Cocentaina:

En primer lloc, vull felicitar-vos aquest any en què celebrem el vostre 20è aniversari per la gran feina que durant tot aquest temps esteu fent per les persones malaltes de l'Alzheimer i dels seus cuidadors familiars en la vostra localitat, durant tots aquest anys la vostra llavor ha servit de inspiració per a molts.

Si mirem enrere, durant tots aquests anys hem vist la "Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia" el "Plan Integral de Alzheimer y otras Demencias 2019-2023", i recentment el "Pla Valencià d'infraestructures de Serveis Socials 2021-2025".

Són totes iniciatives necessàries, però malgrat tot les AFAs segueixen sent una eina necessària i essencial en la atenció a les persones malaltes de l'Alzheimer i dels seus cuidadors, donat que no i ha hagut cap iniciativa encara de les administracions públiques que tingui el alcance i la cobertura necessàries.

Segons dades de la nova iniciativa mundial per fer front a la malaltia d'Alzheimer, Davos Alzheimer 's Col·laborative, hi ha al voltant de 50 milions de persones que viuen amb demència en tot el món, sobretot amb la malaltia d'Alzheimer, i es preveu que aquesta xifra arribi als 132 milions el 2050.

A les hores el camí el llarg i encara ens queda molt a fer, perquè la càrrega social que la demència causarà a la nostra societat durant la properes dècades no té precedents.

Com hem après de tots els grans desafiaments socials als quals s'ha enfrontat la humanitat la unió fa la força, i aquesta és una tasca que ens exigeix amplitud de mires.

Per tot aquest vull destacar la importància del paper que compleix FEFAFA, d'una banda aglutinant la tasca de totes les AFAs a la Comunitat Valenciana i per l'altra servint de pont de les mateixes davant CEAFA, que al seu torn ens enllaça amb les organitzacions internacionals.

Voldria aprofitar esta ocasió, per a donar ànims a tots els que dediquen a esta tasca i també per donar les gràcies a tots els que col·laboren amb nosaltres, voluntaris, socis, professionals, col·laboradores, empreses i administracions, la seva llavor ens fa més forts i que seguim estant totes i tots en aquesta lluita.



José Antonio Terol Hilario

PRESIDENT D'AFAMA COCENTAINA 2019 - 2022

Després de dos anys des de l'última publicació de la revista, la nostra manera de veure la vida ha canviat. La pandèmia, per la qual estem passant, s'ha encarregat d'això. Enguany, AFAMA Cocentaina celebra el seu vinté aniversari, una cosa que tots hauríem de celebrar en gran, però lamentablement la nostra celebració es veu minvada. No obstant això, hem de continuar sentint-nos orgullosos de formar part d'aquesta gran família.

Vull agrair a tots aquells que van fer possible la seua creació allà pel 2001 així com a tots els que han col·laborat en el seu caminar dia rere dia. No tot ha sigut un camí de roses, també hi ha hagut llàgrimes, llàgrimes que han de quedar en els nostres cors, que no hem d'oblidar perquè tots hem tingut que deixar en el camí algun familiar al qual sempre recordarem. AFAMA tindrà un lloc per a ells sempre, per això us demane que tots formeu part d'aquesta família, que entreu a formar part d'ella i vos omplireu d'alegria al veure com els vostres majors se senten útils, es preocupen els uns dels altres, els agrada celebrar els seus aniversaris, festes i tots aquells actes que celebrem al llarg de l'any. Tots els que formem AFAMA Cocentaina ens sentim orgullosos que ells siguen feliços en els nostres tallers. Per consegüent, volem que tots formeu part d'aquesta gran casa, que ens doneu suport, que pugueu veure el treball que es realitza dia a dia.

La base de la nostra associació són els nostres socis i els nostres col·laboradors sense els quals no podríem seguir avant. Així és que vull, en nom de tots els que formem part d'aquesta gran família, donar-vos les gràcies i animar-vos a tots els que encara no pertanyeu a ella que entreu a formar-ne part.

GRÀCIES I MIL GRÀCIES.



José Vicente Miguel Domínguez

PRESIDENT D'AFAMA COCENTAINA 2001 - 2004



Estimats companys de Cocentaina:

En aquest any 2021, es COMMEMORA el vinté aniversari de la creació de l'Associació de Familiars i Amics de Malalts d'Alzheimer i altres malalts dependents de Cocentaina i Comarca (AFAMA).

Encara malgrat el quasi any i mig tan difícil i complicat que portem, motivat per la pandèmia generada per la Covid-19, no ha de restar emotivitat per a celebrar amb alegria i esperança el compliment de ni més ni menys 20 anys des que l'Associació es va posar en marxa.

Abans d'entrar a recordar una mica aquell inici de l'Associació m'agradaria rendir un xicotet i sincer homenatge recordant a tots els nostres familiars afectats per la malaltia que van passar pel centre i que hui ja no estan entre nosaltres. Vaja per ells.

Abans de crear l'Associació, per l'any 2000 el M.I. Ajuntament va crear un programa anomenat "Respir", l'objectiu del qual no era un altre que donar suport assistencial a les famílies per a atendre les persones afectades per alguna dependència. El programa cobria els matins, en horari de 10 a 13 hores i les instal·lacions es van situar en la planta baixa del Centre Cultural el Teular.

Aquest programa, mai més ben denominat "Respir" va ser un vertader alleujament per a les famílies que comptaven entre els seus familiars amb algun malalt d'aquestes característiques. Dic alleujament, perquè solament les famílies que vam tindre, o tenen actualment algun malalt a casa amb Alzheimer o alguna altra malaltia dependent, valorem el que suposava, primer, que el nostre familiar malalt estiguera atès per vertaders professionals als quals també cal recordar per la seua dedicació i tracte afectuós amb els malalts; i, en segon lloc, l'alleujament que suposaven tindre disponibles aquestes hores per a atendre altres menesters de la casa.

Arran d'aquest programa, passats uns mesos, els familiars que portàvem als nostres malalts al centre, vam veure la necessitat de crear una Associació perquè ens servira de vehicle comunicador amb la persona que ostentava la regidoria de Serveis Socials de l'Ajuntament que per aquella data requeia en la persona de Milagro Agulló, a més de relacionar-nos amb altres Associacions que s'anaven creant per aquells temps. A títol anecdòtic, citar les reunions maratonianes que de tant en tant teníem amb altres Associacions.

Per a la creació de l'Associació necessitàvem redactar els estatuts i inscriure'ls en el registre d'Associacions de la Generalitat Valenciana, i per a això, comptem amb l'ajuda de la Treballadora Social de l'Ajuntament, que requeia en la persona de Núria Carbonell. Això va ser possible per gener del 2001. La primera acta oficial de la junta de l'Associació va ser el 23 de gener 2001.

Una vegada legalitzada l'Associació comencem a caminar com a tal. Els inicis van ser difícils quant al tema econòmic perquè naixíem sense cap mena d'ingressos. Les primeres inquietuds de la Junta va ser anar incorporant serveis professionals perquè atengueren els malalts, així com als seus familiars. Per citar algun dels serveis incorporats, el metge i especialista en Geriatria el Dr. Sr. Jorge Santonja; la fisioterapeuta Patricia Prats; la psicòloga Carina Castillo, tots ells van prestar els seus serveis d'una forma altruista, ja que l'Associació no comptava amb mitjans econòmics. També un especial esment per a ells.

I una vegada més, l'agraïment al M.I. Ajuntament el suport del qual va ser total, ja que de no haver creat el programa "Respir" no haguera sigut possible atendre els malalts i, per descomptat, crear l'Associació, ja que les despeses generals, així com les nòmines del personal que atenia els malalts en el programa "Respir" eren tots a càrrec de l'Ajuntament. Fins i tot recorde amb alegria, quan ens van comunicar la concessió de la primera subvenció que van ser 3.000 euros.

El següent objectiu de la junta va ser tractar d'ampliar l'horari, no solament cobrir els matins sinó les vesprades. Amb el pas del temps i la consolidació dels serveis, l'Associació va anar creixent i en vista que cada vegada es necessitava més temps per a gestionar correctament tot el que demandava l'Associació, va ser quan vaig plantejar la necessitat de convocar eleccions perquè, amb la nova Junta es pogueren escometre nous projectes i anar consolidant el camí ja iniciat.

Finalment, tornar a esmentar el meu agraïment a totes les persones meravelloses que han passat per les diferents juntes directives de l'Associació; als professionals que van prestar els seus serveis de manera altruista a l'inici de l'Associació; a tots els associats; i per descomptat tornar a recordar l'agraïment al M.I. Ajuntament per la creació del "Respir" i totes les ajudes rebudes. Gràcies a tots ha sigut possible celebrar la COMMEMORACIÓ DEL VINTÉ ANIVERSARI DE LA CREACIÓ DE L'ASSOCIACIÓ.

UN GRAN ESFORÇ QUE HA DE PERDURAR



Rafaela Prats Nadal

PRESIDENTA D'AFAMA COCENTAINA 2004 - 2013

En demanen que faça un article per a commemorar el 20 aniversari de la creació d'AFAMA, i el primer que em ve al cap és el gran treball que s'ha realitzat, passet a passet, sortejant moltes dificultats, buscant sempre solucions, i tractant de donar el millor servei per als nostres usuaris i les seues famílies. No ha sigut un camí gens fàcil, ja que partíem de zero, però hem trobat pel camí molta gent que ens ha ajudat i ens ha fet les coses més fàcils. Pense que l'objectiu que ens vam fixar s'ha aconseguit i totes les famílies que han tingut algun cas han trobat en AFAMA un lloc on acudir i trobar ajuda.

Recorde les primeres reunions amb els familiars de persones amb Alzheimer i malalties dependents que l'any 2000 havien començat a trobar-se en el Centre de Respir, competència de l'Ajuntament. Després de vàries reunions decidírem formar l'Associació d'Alzheimer, perquè creïem que era una necessitat que calia cobrir, una carència que tenia el poble. Jo vaig tindre la sort de ser una de les fundadores d'esta Junta Directiva presidida per José Vicente Miguel Domínguez els tres primers anys, i després vaig ser elegida presidenta des del 2004 fins al 2013.

El 31 de maig de 2001 es va presentar l'associació en el Centre Cultural El Teular. En eixos moments començàrem a fer socis, que conforme han passat els anys han anat creixent. Era important que no fora un grup tancat sinó que Cocentaina ho sentira com algo seu i que la gent del poble s'involucrara en el projecte, aportant una xicoteta quantitat i també donant ajuda moral. Tots tenim a algun conegut o familiar que pateix aquesta malaltia.

Conforme l'associació es feia gran també creixien les necessitats. Calia contractar més professionals, ampliar els horaris, més tallers de tipus psicològic i fisiològic, més atenció per a les famílies... Tot això suposava més despeses econòmiques i ens feia buscar fórmules per a recaptar diners, fent activitats, eixint al carrer, movent cel i terra. I ho aconseguíem.

Semblava impossible, però vam obrir totes les vesprades de 14 a 19 hores, donant continuïtat al Centre de Respir. I l'any 2005 ens vam traslladar al nou Centre Social Real Blanc, amb 20 usuaris i un gran equip de professionals. En pocs anys vam passar de ser un grup de familiars que compartíem necessitats a estar al front d'un centre quasi al nivell d'una empresa, amb tot el volum de treball i exigències que això comporta. Era un gran repte i una faena enorme.

Sense l'ajuda de l'Ajuntament res haguera sigut possible. Vam tindre suport institucional, ens va cedir les instal·lacions (primer al Teular i després al Real Blanc), ens va donar ajudes econòmiques i, una cosa que quan estàs en llocs de responsabilitat es valora encara més, ens va donar l'ànim moral que necessitaven per als nostres propòsits.

Conforme passava el temps la demanda de servicis de persones en una fase inicial era més gran i vèiem que tot el que podíem oferir no era suficient. La Junta Directiva ens plantejàrem ampliar els servicis per a donar més possibilitats als usuaris i a les seues famílies, però teníem un gran problema: ens faltava el lloc on poder fer eixe taller i donar la resposta que la societat contestana ens reclamava. També ací vam trobar els millors aliats. Per una casualitat de la vida, vaig tindre l'ocasió de visitar amb la companya de la junta Paqui Ripoll la planta baixa del Convent de les Germanes Trinitàries de Cocentaina i ens vam quedar enamorades de les instal·lacions. A més, en eixos moments no tenien cap funció i pensàrem que un espai com aquell podria ser la nostra solució.

A partir d'ací començarem a fer viatges a València per mostrar la proposta a la Directora General i la seua junta de les Trinitàries, i l'1 de juny de 2009 començarem en el taller de matí, anant ampliant també segons la demanda dels usuaris. Pense que no podem estar prou agraïts a les Germanes Trinitàries, tant a les d'ací com a la direcció de València, per la manera com ens van atendre i el que estan fent després de dotze anys. El que va començar com una prova que no sabríem com funcionaria ha tingut molt bona acceptació per part de la població.

Durant tot l'any es fan representacions teatrals, xarrades, viatges culturals per a familiars i socis, cursos...

Vull aprofitar esta oportunitat per a fer una crida a familiars i no familiars perquè s'animen a participar activament en l'associació i formen part de la seua junta directiva. No és necessari tindre un familiar amb Alzheimer. És una experiència molt enriquidora i gratificant en la que entren en joc valors com la solidaritat i l'estima als demés. Has de sacrificar moltes coses però també t'aporta molt personalment. Ara, vist des de fora, pense que AFAMA també ens ha aportat a Cocentaina molt com a poble.

Ser presidenta va ser per a mi una experiència molt positiva. Vaig participar en congressos, convivències, tallers i activitats amb directius d'altres associacions amb les quals vaig compartir experiències. No hi ha res més gran que poder ajudar a persones amb les quals em sentia tant identificada per la meua història personal.

Per tot això ha valgut la pena i podem sentir-nos satisfets tots els que pertanyem a esta gran associació que és AFAMA, perquè hem aconseguit i fins i tot superat l'objectiu que ens vam proposar l'any 2001.



Santiago Aparisi Moltó

PRESIDENT D'AFAMA COCENTAINA 2013 - 2016

Tres anys amb AFAMA, de 2013 a 2016, un període que sense buscar-ho em vaig trobar per treballar en aquesta entitat i aportar un xicotet alé per ajudar a que funcionara una associació que ja de per si duia una inèrcia molt elevada.

Una entitat que està treballant per donar solucions als problemes de moltes famílies que tenen als seus familiars amb el drama d'aquesta malaltia, i que gràcies a la seua llavor resolen en part la problemàtica diària. Activitat que al matí i amb la cooperació de les Germanes Trinitàries al cedir les seues instal·lacions desinteressadament per a que AFAMA puga fer les seues activitats d'atenció als/les malalts/es. Per la vesprada, es continuen les activitats a les instal·lacions municipals del Centre Social i al matí ha estat el servei municipal el Respir.

La feina d'AFAMA i Respir sent molt similar no hi ha que confondre-la ja que la d'AFAMA és més específica per a malalts d'Alzheimer i altres demències similars.

Per últim, recordar a tots que quan notem algun símptoma en nosaltres o en algun familiar cal acudir als professionals que hi ha en l'associació per poder actuar el més prompte possible. Desitgem que quan escampe la Covid es puga tornar a treballar amb la "normalitat" d'abans.

Ànim i endavant.



José Marset Jordà

ALCALDE DE COCENTAINA, 1991 - 2007

Milagro Agulló Martí

REGIDORA DE BENESTAR SOCIAL 1995 - 2007

A partir dels resultats de les eleccions del 13 de juny de 1999, l'equip de govern de l'ajuntament de Cocentaina, es planteja crear un marc per als serveis sociosanitaris amb l'objectiu d'oferir una xarxa assistencial integral, per a millorar la qualitat de vida dels contestans i contestanes.

Sensibles a la demanda social vam establir programes d'intervenció per atendre a persones afectades en alguna discapacitat.

En els pressupostos es va dotar una partida econòmica per a dur a terme un programa anomenat "Respir", amb l'objectiu de donar suport social i assistencial per atendre en alguna dependència municipal a persones en demència senil, Alzheimer, Parkinson, paraplegies, paràlisis temporals, etc. Les instal·lacions que es disposava sense barreres arquitectòniques es trobava en la planta baixa del Centre Cultural el Teular, entrada per carrer Ben-khanis.

Durant aquest any aconseguirem l'equipament i els recursos necessaris tan tècnics i humans com a un servei a les famílies de dilluns a divendres als matins adreçat a persones dependents.

Comença a desenvolupar-se aquest servei en març de 2000 no sense entrebancs i moltes dificultats. El desconeixement per part de les famílies sobre el contingut del programa va condicionar la cobertura de les places vacants algunes durant uns mesos.

Des dels Serveis Socials programarem una campanya de divulgació per a explicar el contingut i la finalitat a les famílies i els usuaris.

En el 2000 aconseguirem l'objectiu proposat d'arribar a cobrir el màxim de places possibles donant-se la petició de diverses sol·licituds que quedaren en llista d'espera.

La relació en les famílies per millorar la prestació va motivar diferents contactes per a brindar assessorament dels professionals del departament. L'increment d'activitat va derivar en la proposta d'estudi d'un reglament per a constituir una associació de familiars i amics de la malaltia d'Alzheimer i altres malalties dependents per a Cocentaina i Comarca.

En abril de 2001 es van difondre uns tríptics informatius amb el lema: "De segur que coneixes algú". Distribuïts en les dependències públiques de Cocentaina, Ajuntament, biblioteca, casa de la joventut, centre de salut i el comerç. La finalitat era apropar als veïns i veïnes la problemàtica de familiars o amics afectats per l'Alzheimer. Un requisit per associar-se era abonar la quota de 5000 pessetes a l'any.

L'11 d'abril de 2001 al matí es va organitzar el primer acte per a donar a conèixer esta malaltia als alumnes de l'institut d'estudis secundaris del Pare Arques de Cocentaina, dins de la setmana cultural. En la conferència van intervenir: Carina Castillo, psicòloga clínica de salut; Núria Carbonell treballadora, social de l'ajuntament, i Laura Fuentes, secretaria de l'associació.

El 31 de maig de 2001 al centre cultural El Teular fou la presentació pública de l'associació. L'acte va ser presentat pel president de l'associació, Vicente Miguel Domínguez, i comunicava que l'entitat ja contava en 50 associats. Assistiren a l'acte 200 persones.

Vint anys després de la formació d'AFAMA: ha crescut en nombre de socis, els programes s'han dut a terme i els familiars han rebut recursos per a millorar la qualitat de vida. Els diferents equips han desenvolupat el seu treball organitzant, gestionant i posant el seu servei en una actitud orientada cap al benestar de l'ésser humà més vulnerable. L'associació obté reconeixement en l'àmbit familiar, social i ambiental, i aquella llavor sembrada introduïda de forma que arrela, segueixca donant fruit en el segle XXI.

La malaltia afecta cada vegada més a les persones i sobretot en la vellesa (que avui abasta un terç de la vida). Els cossos humans amb estes circumstàncies són fràgils i vulnerables.

Depenen els uns dels altres i estem vinculats els uns amb els altres. Diuen que aquesta és la gran lliçó apresada de la pandèmia.

Com a societat hem d'incloure i accentuar-ho més encara en tindre la disposició i els ànims per respondre a l'altre i obrir-nos a mantenir maneres que ens permeten seguir utilitzant recursos humans i econòmics perquè les persones dependents puguen tindre accés a aquest servei. El propòsit és servir i donar un respir.

Necessitem que l'associació continue any darrere any integrant present i futur, atenent les necessitats bàsiques des d'un marc que garantisca la cobertura cap als malalts i malaltes i els seus familiars.

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 del mateix, s'informa sobre les dificultats que esta malaltia comporta, s'orienta sobre l'atenció i s'assessora sobre els recursos existents en la societat, tant a nivell públic com privat. 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 persones amb Alzheimer

Cada any, 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.

• AFAMA Cocentaina "Taller de vesprada"

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.



PROFESSIONALS TALLER DE VESPRADA

SERVEIS ESPECÍFICS D'ATENCIÓ A USUARIS

• Tallers d'Estimulació

Aquest recurs pretén millorar la qualitat de vida de les persones afectades per demència (malalts i cuidadors/familiars) i retardar el progrés de la malaltia. En aquests tallers 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 de Musicoteràpia

• Servei d'Infermeria

• AFAMA Cocentaina "Taller de matí"

Horari: De dilluns a divendres de 9:00 a 17:00 h.

Lloc: Antic Col·legi de les Germanes Trinitàries.

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



PROFESSIONALS TALLER DE MATÍ

SERVEIS D'ATENCIÓ ALS FAMILIARS

• Servei d'Atenció Psicològica Individualitzada

Servei que pretén atendre el desgast emocional del cuidador/a, treballant sobre el procés d'adaptació i acceptació de la malaltia, així com 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". Este servei el desenvolupa el psicòleg d'AFAMA. Concertar cita prèvia.

• Teràpies de Grup per a Familiars. Grups d'Ajuda Mútua (GAM)

Programa que a través de diverses sessions a nivell grupal, tracta d'oferir als familiars i cuidadors de persones afectades per una demència, el suport i la informació que necessiten. A més de la formació, en estos 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, proporcionant suport als familiars/cuidadors.

• Servei de Fisioteràpia a Domicili (SFAD)

Servei d'atenció al progressiu deteriorament físic que esta malaltia provoca en el malalt. Al mateix temps, es presta suport i entrenament al cuidador en la mobilització del malalt, evitant 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.



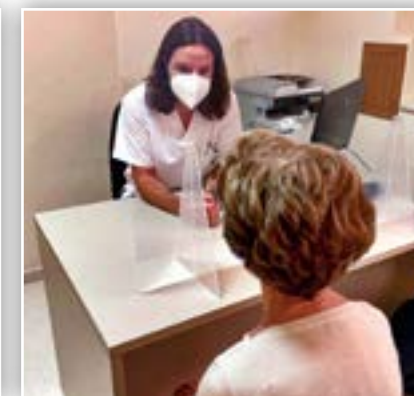
CONSULTA MÈDICA



SERVEI D'INFERMERIA



SERVEI DE FISIOTERÀPIA



SERVEI D'ATENCIÓ PSICOLÒGICA



SERVEI D'INFORMACIÓ, ORIENTACIÓ I ASSESSORAMENT



TALLER DE MUSICOTERÀPIA



SERVEI DE PODOLOGIA



SERVEI DE PERRUQUERIA



SERVEI DE MENJADOR



SERVEI DE DUTXA ADAPTADA



Si, el coronavirus ha sigut una gran tempestat, forta i dolorosa, com un gran onatge difícil de controlar. On s'ha emportat per davant projectes i il·lusions, molts contagis i sobretot moltes vides d'ancians.

Tots hem patit aquest vent impetuós durant quasi tot l'any 2020 i 2021. Tot aquest temps se'ns ha fet llarg i difícil però a poc a poc l'hem anat superant.

Tots hem experimentat la nostra pobresa, fragilitat i impotència i hem hagut de recórrer a Déu per a demanar la seua intercessió.

Ara, es va veient la calma que a poc a poc va agafant el seu espai i s'albira la llum, davant tants dubtes i tenebres.

Hui les Religioses Trinitàries ens alegrem i donem gràcies a Déu de poder obrir les nostres portes, perquè novament els malalts, que són l'alegria, puguin tornar a la normalitat i ser atesos com es mereixen, comptant amb totes les prevencions i protocols que ordena l'Autoritat Sanitària.

El retrobament dels malalts va ser de gran alegria, sentien la necessitat de poder relacionar-se els uns amb els altres, i tornar a sentir-se valorats i volguts per tots els professionals que amb tant d'afecte i delicadesa els cuiden.

També nosaltres ens sentim satisfetes que la nostra casa estiga oberta per a tots, però especialment per als més febles, així fem present el nostre Carisma Trinitari.

Volem agrair la gran ajuda que durant aquests anys hem rebut d'AFAMA per atendre les nostres germanes malaltes, una d'elles ja en el cel. Nosaltres ens sentim molt volgudes i cuidades, tant per la Junta Directiva com pels professionals i us donem les gràcies, per tots els detalls que teniu amb nosaltres.

Volem ressaltar una vegada més la gran labor que fa AFAMA en favor dels malalts, on s'ha format una gran família. Malalts, familiars, Junta Directiva, professionals, autoritats, Religioses i simpatitzants. Tots volem el millor per als malalts, són els principals.

No esquivem cap esforç en benefici d'ells, perquè se senten ben cuidats i feliços.

A través dels anys alguns d'ells ja estan en el cel. No ens oblidem, perquè ens han deixat el seu afecte, els seus somriures i els seus gestos d'agraïment. Que en pau descansen.

Amb afecte

La Comunitat

Les persones amb malaltia d'Alzheimer i especialment aquelles amb graus avançats de la seua evolució, són un dels col·lectius més durament afectats per la pandèmia, no sols per la seua especial vulnerabilitat, sinó també pel que ha suposat l'aïllament, el canvi en les seues rutines diàries i la impossibilitat d'aplicar molts dels tractaments de suport vital utilitzats amb èxit als hospitals.

I entre tant, seguim esperant algun avanç en el tractament d'aquesta malaltia que ens permeta mantenir l'esperança d'una solució per tants i tants malalts i famílies.

En juny 2021 saltava a la premsa l'aprovació per part de la FDA Americana d'un nou fàrmac anomenat Aducanumab que, segons les dades aportades per la companyia farmacèutica Biogen, té un possible efecte modificador en la progressió de la malaltia d'Alzheimer.

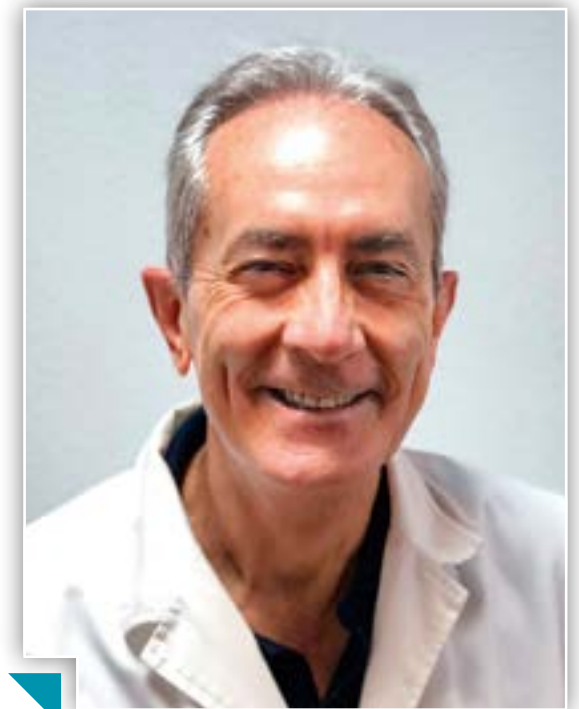
El Aducanumab és un anticòs monoclonal IgG1 humà amb capacitat d'unir-se i eliminar els dipòsits de substància amiloide acumulats al sistema nerviós central, considerats a hores d'ara en l'origen de la malaltia.

Es tractaria aleshores del primer fàrmac amb capacitat de modificar el curs evolutiu de l'Alzheimer.

No obstant, l'aprovació de l'ús de l'Aducanumab ha estat envoltada de polèmica pel fet de no disposar d'estudis amb suficient pes específic i rigor que avalen la seua eficàcia.

Els primers estudis en fase I publicats amb aquest fàrmac daten de 2016. Amb posterioritat, en 2019, Biogen va aturar dos assajos clínics en fase 3 per considerar que el fàrmac no compliria els criteris d'avaluació.

Sembla estrany que una entitat tant rigorosa com la FDA haja aprovat la seua utilització



sense evidències clares, tot i que haja demanat nous estudis que avalen l'eficàcia.

Europa per ara no ha donat el seu vist i plau a la comercialització d'aquest nou medicament, i tampoc ho ha fet Espanya.

Caldrà estar atents als estudis que es publiquen en el futur i mantenir l'esperança en que aporten alguna novetat positiva.

I si realment els seus resultats foren bons, hem de pensar que aquest nou medicament serà més eficaç quan més aviat es diagnòstique la malaltia i més aviat s'inicie el tractament, situant una vegada més l'esforç en el diagnòstic precoç, fins i tot en les etapes asimptomàtiques de l'Alzheimer.

Jorge Santonja Sanz
METGE D'AFAMA COCENTAINA

EFFECTES PSICOLÒGICS DE LA PANDÈMIA EN LA MALALTIA D'ALZHEIMER

La pandèmia de COVID-19 ha provocat i continua produint terribles conseqüències en la societat en general i especialment en la tercera edat. Tots els indicadors demogràfics mostren el clar envelliment de la població a Espanya. De fet, Espanya té la major esperança de vida d'Europa i la tercera del món.

El confinament i l'aïllament que han patit les persones majors, igual que en la resta de la població, pot conduir a desenvolupar diversos símptomes psicològics, entre ells, ansietat i depressió. Algunes investigacions afirmen que la situació pandèmica està produint en algunes persones reaccions típiques d'estrés post-traumàtic, com: temor, desesperança, horror intens, malestar psicològic, problemes de somni, etc.

Davant aquesta situació, adquireix major importància la psicologia i sobretot la psicologia de l'envelliment, ja que els efectes psicològics de la pandèmia i el confinament han agreujat els problemes en les persones majors en general i més encara si parlem de persones amb demència.

La malaltia d'Alzheimer, és la causa més freqüent de demència. Durant el transcurs de la malaltia, la persona va perdent les seues capacitats cognitives i, amb això, la seua capacitat de dur a terme activitats normals del dia a dia. En aquest context, la persona experimenta una deterioració progressiva que comença amb la pèrdua de les habilitats més avançades que ha adquirit al llarg de la seua vida i continua amb les habilitats més bàsiques.

La pandèmia de COVID-19 ha tingut, i continua tenint, un impacte directe en les persones malaltes d'Alzheimer, així com en els seus cuidadors. Els especialistes han vist que la majoria dels pacients han empitjorat més ràpidament de l'habitual, incrementant-se també el sofriment i la càrrega dels seus cuidadors.

Els trastorns de comportament més freqüents en la malaltia d'Alzheimer solen ser: ansietat, apatia, desinhibició, alteracions en l'apetit i en el somni, deliris i al·lucinacions i la pandèmia els ha agreujat. Aquests símptomes psicològics i conductuals associats a la demència s'agreugen quan la persona malalta pateix canvis en les seues rutines, com ha succeït durant la pandèmia. Aquest increment de símptomes és un factor que accelera la progressió de la malaltia i repercuteix directament



sobre els cuidadors amb un augment de la càrrega. Per això, els cuidadors també pateixen ara més estrés, ansietat, irritabilitat, trastorns del somni, etc. El desgast emocional i físic que experimenten els cuidadors principals de malalts d'Alzheimer és molt elevat, acaba absorbint la seua vida personal i provocant un malestar que, alhora, repercuteix en el pacient, convertint-se en un cercle viciós del qual només s'ix amb suport extern.

Per a tractar de reduir i previndre els canvis conductuals en les persones amb malaltia d'Alzheimer és molt important mantindre rutines, com per exemple les hores de menjar, de somni i vigília, perquè ajuden a reduir estats de confusió i agitació. També és molt recomanable que realitzen diverses activitats per a mantindre el seu benestar psicològic i conductual, les quals ajuden a disminuir la possibilitat que apareguen episodis d'irritabilitat o agitació. Aquestes accions poden anar des de passejar, escoltar música fins a xicotetes tasques domèstiques, com doblegar la roba, parar taula, etc.

Respecte als cuidadors és molt important, buscar suport psicològic, gaudir de temps lliure, fer exercici físic, seguir pautes d'alimentació saludable, entre altres.

Són recomanacions que es poden posar en pràctica fàcilment i poden ajudar a fer front a la complexitat de cuidar d'un familiar malalt d'Alzheimer en aquesta pandèmia sense precedents.

José Manuel Ponsoda Tornal

DIRECTOR DES DEL 2012 FINS MAIG DEL 2021
PSICÒLEG D'AFAMA COCENTAINA

PRESTACIÓ VINCULADA ALS SERVEIS DE PREVENCIÓ DE LA SITUACIÓ DE DEPENDÈNCIA I PROMOCIÓ DE L'AUTONOMIA PERSONAL

La prestació econòmica vinculada al servei té com a objecte contribuir al finançament del cost dels servicis establits en el Programa Individual d'Atenció (PIA) de cada persona beneficiària, en funció del seu grau de dependència, i es reconeixerà únicament quan no siga possible l'atenció a través de la xarxa de centres i servicis públics i privats concertats del sistema per a l'autonomia personal i atenció a les persones en situació de dependència en la Comunitat Valenciana o la persona beneficiària, el seu representant o guardador o guardadora de fet, per motius justificats, no considere adequada la plaça adjudicada en el procediment d'aprovació del PIA.

Tindran dret a la PVS-SP els qui reunisquen els següents requisits:

- Que la persona sol·licitant haja sigut valorada en qualsevol dels graus de situació de dependència.

- Esta prestació ha d'aparéixer sol·licitada en el document de preferències presentat per la persona sol·licitant, així com ser valorada en l'informe social del/la treballador/a social dels Serveis Socials Municipals com el recurs idoni.

- L'entitat prestadora del servici ha d'estar acreditada per la Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives. A.F.A.M.A. Cocentina és entitat acreditada per a prestar servicis de prevenció i promoció de l'autonomia personal en la modalitat d'actuació d'estimulació i activació cognitiva.

- Ha de contractar amb caràcter previ a la resolució del PIA un nombre d'hores/mes mínimes depenent del grau reconegut:

- Grau III: mínim de 8 hores/mensuals.
- Grau II: mínim de 12 hores/mensuals.
- Grau I: mínim de 12 hores/mensuals.

- Una vegada comprovats els dos requisits anteriors se sol·licitarà la justificació del/la usuari/ària. Esta justificació estarà formada per la següent documentació:

- Contracte amb l'entitat
- Factures mensuals.



Aspectes a tindre en compte:

- Els/les usuaris/es que la sol·liciten per primera vegada poden demanar diversos servicis o prestacions que siguen compatibles. Quan es realitzen sol·licituds múltiples d'inici sempre es resolen primer les que més beneficien i posteriorment es van resolent la resta. Per tant, cada servici es resol de forma individual encara que s'hagen sol·licitat diversos al mateix temps.

- Les que ja tenen un servici o prestació poden sol·licitar l'ampliació del PIA amb els servicis i prestacions complementàries. És el cas de les persones usuàries d'una AFA que ja tenen concedida la prestació al/la cuidador/a, el SAD o la Teleassistència, poden també demanar la PVS per a assistir i així que li cobrisquen els costos de les factures mensuals. Estos servicis i prestacions complementàries es complementen no se substituïxen ni es reajusten.

- Esta ajuda cobrix els costos ja contractats, per la qual cosa la família ha d'assumir el dit cost fins a l'ingrés de l'ajuda.

- El caràcter retroactiu de la prestació es genera a partir dels 6 mesos posteriors a la data d'entrada de la sol·licitud o ampliació del PIA en el registre de l'ajuntament del municipi on es trobe empadronat/da.

Aitana Collado Payà

DIRECTORA I TREBALLADORA SOCIAL D'AFAMA COCENTAINA

OSTEOPOROSI: IMPORTÀNCIA DE L'ESTIL DE VIDA PER A LA SEUA PREVENCIÓ

L'envelliment és un procés de gran transcendència, amb importants implicacions socioeconòmiques i assistencials. No hi ha dubte que existeix una íntima relació entre l'edat i la pèrdua òssia, tant en les dones com en els homes.

L'osteoporosi de les persones majors, constitueix un dels símptomes geriàtrics més rellevants, sent la malaltia metabòlica òssia més freqüent en ancians. Es caracteritza per una baixa massa òssia i una deterioració de la microarquitectura del teixit ossi que condueix a un os fràgil i a un augment del risc de fractura. Encara que es tracta d'una malaltia sistèmica, la localització més freqüent de les fractures osteoporòtiques és a nivell de fèmur proximal, vertebral i avantbraç distal, però sens dubte, la fractura de maluc constitueix la complicació més greu de l'osteoporosi.

La mortalitat durant el temps d'hospitalització s'ha xifrat en un 6% i en el mes següent a la fractura en un 8% elevant-se així al 30% al cap de l'any. S'estima que un 45% d'aquests malalts pateixen una pèrdua de capacitat funcional i que un 30% requereixen cures i assistència especialitzada.

La majoria de les fractures ocorren per caigudes però encara així en l'etiologia de les caigudes cal considerar els factors intrínsecs a l'individu, relacionats amb l'envelliment, amb les malalties que pateix i amb els fàrmacs que rep, i els extrínsecs, relacionats amb el seu entorn i amb les activitats que realitza.

D'altra banda, la presència d'una fractura prèvia constitueix un factor de risc de noves fractures. Desafortunadament, encara són pocs els pacients d'edat avançada que reben un tractament encaminat a evitar-les.

És per aquesta raó que es recomana a aquestes edats la realització d'una anamnesi, exploració física i una sèrie d'exploracions complementàries, com la densitometria òssia, de manera periòdica amb la finalitat de valorar la desmineralització dels ossos i en cas necessari instaurar un tractament farmacològic.

En l'actualitat, existeixen tractaments eficaços que milloren la massa òssia i permeten una millor qualitat de vida sent capaços de disminuir la inci-



dència de fractures, però a l'hora d'abordar l'osteoporosi també és important centrar-nos en la rellevància de les mesures no farmacològiques: una alimentació adequada, hàbits de vida saludable i exercici físic.

Ací teniu algunes pautes per a reduir el risc de patir l'osteoporosi en la vellesa:

- **Exercici físic:** ha de ser practicat de manera regular. Diversos estudis han demostrat que disminueix el risc de caigudes en un 25%. L'exercici augmenta la massa òssia a causa de l'estímul mecànic de l'esquelet, millora l'equilibri i la força muscular, per aquest motiu es redueix el risc de caigudes i, per tant, de noves fractures.

- **Posar en pràctica mesures encaminades a reduir el risc de caigudes:** ajudes externes per a la marxa com són els bastons o caminadors, evitar psicofàrmacs, corregir alteracions visuals i adaptar l'habitatge per a disminuir el risc de caigudes.

- **Evitar el consum de tabac:** ja que produeixen un augment de risc de fractura per fragilitat òssia.

- **El consum excessiu d'alcohol,** constitueix un important factor de risc d'osteoporosi, sobretot en

la població masculina. El seu consum fa que disminusca la massa òssia per alteració de la formació i remodelat ossi.

- **Evitar el consum de cafeïna:** més de 4 tasses/dia de cafeïna, augmenten l'excreció renal de calci.

- **Realització d'una dieta adequada:**

- El sodi augmenta l'eliminació de calci per l'orina. Pel que afegir un excés de sal als aliments pot afavorir l'osteoporosi.

- L'excés de proteïnes en la dieta afavoreix la descalcificació dels ossos i causa malaltia renal, amb els seus respectius trastorns en el metabolisme del calci, del fòsfor i de la vitamina D.

- Ingesta adequada de calci i vitamina D: variem en funció de l'edat, sexe i situacions especials (embaràs, lactància o presa de fàrmacs, etc). S'han d'aportar directament de la dieta sempre que es puga, en cas contrari, el seu metge li prescriurà suplementos farmacològics.

- Ingesta adequada de Vitamina K: responsable de l'activació de proteïnes òssies, molt important en la funció dels osteoclastos i en la salut òssia.

- Ingesta adequada de fitoestrògens: abundants en aliments vegetals (isoflavones de la soja). Té una acció molt semblant a la dels estrògens, exercint la seua acció en el teixit ossi, és a dir, en la seua formació i mineralització.

- Ingesta d'àcids grassos poliinsaturats (AGP): una dieta amb una ingesta equilibrada de AGP Omega 6/AGP Omega 3, durant la joventut s'associa amb guany d'os i, per tant, amb un pic alt de densitat mineral òssia.

- Ingesta alta de potassi: disminueix a curt termini la destrucció òssia.

- Consum d'aigües riques en bicarbonat: es relaciona amb el recanvi ossi sent molt favorables, més fins i tot que les riques en calci però pobres en bicarbonat.

Mª Inés Sánchez Quilis

DIRECTORA I FISIOTERAPEUTA D'AFAMA COCENAINA



QUÈ CAL FER PER A CUIDAR UNA PERSONA QUE PATEIX DISFÀGIA?

La disfàgia és la dificultat que presenta una persona per a engolir els aliments, sòlids i/o líquids des de la cavitat bucal fins a l'èsofag. El seu origen pot ser estructural o funcional.

Els col·lectius més vulnerables, solen ser persones amb malalties neurodegeneratives, cerebrovasculars i ancians fràgils. Hi ha diverses causes, des de malalties que afecten la musculatura, producció escassa de saliva, lesions en la llengua, o la fragilitat en si en les persones majors.

Les persones que pateixen aquest problema, els caracteritza una sèrie de signes i símptomes als quals cal estar atent per a així, poder actuar com més prompte millor, i per això és necessari individualitzar i adaptar l'alimentació a cada persona.

- La simptomatologia més freqüent:

- Tos i/o gargamellege persistent durant o després dels menjars, més habitual en prendre líquids.
- Ennuegades freqüents.
- Canvis de veu, coincidint amb els menjars (ronquera/afonia).
- Necessitat d'enguls diverses vegades per a poder prendre una mateixa cullerada.
- Bavege freqüent.
- Mantenen el menjar en els queixos.
- Menja molt més a poc a poc de l'habitual.
- Desinterés per menjar, ja que presenta dificultats i li suposa un gran esforç.
- Canvis en els hàbits alimentosos, rebutjant uns certs aliments que abans prenia de manera habitual i ara evita per por d'ennuegar-se.

- Aspectes a tindre en compte:

- Higiene oral prèvia.



- Adequa la textura i el volum dels aliments, també és important tindre en compte utilitzar el material adequat.
- Els aliments sòlids són més fàcils de modificar quant a textura, amb els líquids necessitem modificar la textura, amb espesants comercials, ja que són una bona opció per a modificar la textura d'aigua, suc, caldos, purés. Si no volem utilitzar espesants comercials podem modificar la consistència amb aliments casolans: per a la llet, el iogurt, batuts, suc podem afegir cereals tipus farinetes en pols, galetes, farina de dacsa i per a la sopa, caldo, crema o puré podem afegir farines, sémoles, arròs, pasta bullida o flocs de puré de creïlles.
- Es recomana no mesclar textures diferents en el mateix plat, els plats han de ser homogenis i evitar aliments fibrosos que desprenguen brins, que continguen llavors o espines, o que formen grumolls, també evitar doble textura (llet amb galetes), aliments que desprenguen líquids (meló d'Alger) i aliments que puguin fondre's (gelat, gelatina comercial).
- És important mantindre una presentació apetible dels aliments.

- No s'ha de deixar el líquid amb espesant durant més d'una hora en repòs, una vegada preparat es deurà prendre en el moment.
- Sempre informar la persona abans de començar i demanar la seua col·laboració en la mesura que siga possible.
- És important que l'ambient siga tranquil, que no hi haja distraccions (tv, visites) i que no parle mentre estiga menjant.
- Sempre ha d'estar ben despert, mai donar menjar a algú que aquesta endormiscat o nerviós.
- Important la supervisió constant i donar ordres senzilles i concretes: "obri la boca"/"engul".
- Abans d'oferir una altra porció assegurar-se que ha engolit l'anterior.
- No donar-li presses però tampoc demorar-se amb cada cullerada.
- No utilitzar xeringues ni palletes, excepte casos molt concrets estan desaconsellades.
- La posició idònia sempre serà assegut, incorporat en 90°, amb l'esquena feta costat al respatlle i els peus recolzats en el sòl.
- És important que per a engolir mantinga la barbeta cap avall i evite la hiperextensió del coll.
- No prolongar la ingesta en més de 30 minuts.
- Si menja poca quantitat repetir la ingesta 4/5 preses per dia.
- Haurà de romandre assegut 20-30 minuts després d'haver acabat.
- Per a la presa de medicaments: els comprimits es trituren fins a deixar una pols fina, es mesclen amb 10-15 cc d'aigua i espesant, i els xarops i solucions es dilueix amb aigua i s'afeg espesant, sempre amb una viscositat segura.

-És important que la dieta del malalt tinga una composició completa, variada i equilibrada quant a

micronutrients i macronutrients per a cobrir els seus requeriments diaris i garantir així un òptim estat nutricional i d'hidratació.

-Les complicacions més freqüents són la desnutrició, la deshidratació i ennuegades, que fan que hi haja pas d'aliment cap als pulmons (broncoaspiració), produint una deterioració en la salut i una infecció respiratòria greu, totes elles greus i amb una elevada morbiditat.

-Davant una ennuegada, no han de beure aigua ni altres líquids fins, haurem d'inclinar-li cap avant i animar-li al fet que tussa amb força, una vegada haja cedit la tos, intentar que tussa novament per a eliminar restes de menjar que puguin haver quedat retinguts en la gola.

-Com a conclusió, cal recalcar que la disfàgia és un problema que té una gran incidència i prevalença en moltes malalties, i en un alt percentatge dels casos no és diagnosticada i tractada adequadament. Per això, és fonamental la intervenció dels familiars per a fer un diagnòstic precoç i individualitzat en l'ancià, i així evitar greus complicacions.

Tamara

INFERMERA D'AFAMA COCENTAINA



***Celebrem el Nou Any,
el Naixement del Jesuset,
l'arribada dels Reis Mags,
celebrem carnestoltes,
l'arribada de la primavera
i amb ella la Mare de Déu,
la Nostra Mareta,
celebrem el dia del Treballador,
el dia de la Pau,
el dia del Pare,
de la Mare,
el dia de l'Àvia/a,
celebren l'arribada de l'estiu,
l'arribada de la tardor,
de l'hivern.
Celebrem enllaços,
naixements,
aniversaris
i principalment***

***...
haver-te conegut,
estar al teu costat
compartint moments màgics
i donant felicitat.***

**Adela Chiquillo Mezquida
i Maria Albors Blanes**

AUXILIARS D'INFERMERIA D'AFAMA COCENTAINA
TALLER DE MATÍ



Com bé sabeu l'alzheimer és una malaltia que provoca pèrdues de memòria i altres habilitats cognitives que interfereixen en la vida quotidiana i que també provoquen un aïllament social per a la persona que ho pateix.

Ara a dia d'avui i després d'un any, la Covid-19 ens ha portat por, incertesa, distància i sobretot grans canvis en la vida diària. La pandèmia afecta a tots, però no per igual. Les conseqüències són diferents segons les condicions de vulnerabilitat de cada persona, en el cas de malalts d'alzheimer per si la malaltia ja no fora prou dura, una malaltia que requereix molt de contacte físic, ja que en la majoria dels casos és el que més fa lleugera la malaltia.

Abans era molt fàcil mostrar el nostre afecte cap a qualsevol usuari que ho necessitara fent-li una abraçada, una besada, ara per seguretat sols ens queda buscar la mirada còmplice o un somriure darrere d'una mascareta o simplement agafar les seues mans per poder transmetre la nostra afectivitat i comprensió que no podem transmetre en una abraçada, això sí, sempre seguint els protocols de seguretat tant per al bé i la seguretat dels usuaris com per a nosaltres, les auxiliars que els cuidem.

Durant la pandèmia vam haver de reestructurar el centre per la seguretat dels nostres majors. La mesura més important i impactant va ser fer grups "burbuja", és a dir, dividir el grup en dos, això significava que els usuaris vingueren setmanes alternes, el que portava a un trencament de rutina que afectava tant als nostres usuaris com als seus familiars.

Al centre la nostra prioritat diària a més a més de cuidar als nostres usuaris és reduir la propagació de la Covid-19 i ajudar-los a mantindre el seu benestar físic i mental. No tots els usuaris necessiten les mateixes atencions, tot depèn del seu grau de dependència per això es realitzen valoracions per veure si hi ha canvis de comportament o si els símptomes de demència empitjoren, ja que açò podria provocar un major nivell d'estrès i ansietat així com actituds descontrolades que podrien augmentar el risc de contagi per la Covid-19 o altres malalties infeccioses. Per això, al centre recordem constantment als usuaris que mantinguen la distància, sentant-los a una distància de seguretat correcta i evitant les aglomeracions, tam-



bé els recordem que es posen la mascareta i tinguen una bona higiene de mans, de la resta de desinfecció ja s'encarreguem nosaltres i l'equip de neteja.

Un altre objectiu és fer que els nostres usuaris mantinguen un bon estat d'ànim, mantenint una bona activitat física i mental, com per exemple, els tallers que realitzem al centre com; recolzar les seues habilitats cognitives, fisioteràpia; manualitats i musicoteràpia als que nosaltres ajudem de forma assistencial.

A més per a nosaltres és molt important mostrar la nostra empatia, ja que ens permet connectar millor amb els usuaris i per tant donar-los un bon suport emocional que necessiten diàriament, fent-los sentir com si estigueren a casa donant-los el nostre afecte i comprensió cada vegada que ho necessiten sempre respectant les mesures de seguretat pertinents.

Encara que aquesta pandèmia ens ha dut moments i sentiments dolorosos, ha fet que reflexionem i millorem com a persones, i a més ens ha fet veure la gran importància que té l'afectivitat i l'empatia sobretot en aquesta malaltia.

AUXILIARS D'INFERMERIA D'AFAMA COCENTAINA
TALLER DE VESPRADA

LA MÚSICA, UN SENTIMENT



A l'hivern del 2019, vaig tindre la sort de formar-me en un curs anomenat “Música para despertar” organitzat per FEVAFA Alzheimer i impartit per José Manuel Olmedo Olmedo, un músic llicenciat en Psicologia i Màster en Psicologia Clínica i de la Salut i, a més, fundador i director de “Música per a Despertar”.

Amb aquest curs es pretén facilitar tècniques que milloren l'estat i qualitat de vida de persones amb demència moderada i avançada, als seus familiars i els/les professionals que els atenen.

Els últims avanços neurocientífics defensen que les àrees cerebrals encarregades de la memòria musical i la capacitat de sentir emocions són de les últimes a atrofiar-se en el cervell danyat per les demències. És una teràpia innovadora en la qual vaig descobrir noves tècniques per a posar en pràctica al meu treball diari.

“Música per a despertar” és un programa directament relacionat amb la musicoteràpia. És una forma de treballar objectius individualitzats i personalitzats. Aprofita la força de la música de forma terapèutica. Els beneficis que ens aporta aquest programa són múltiples i permet treballar alteracions del comportament com l'ansietat, l'agitació, la depressió, la capacitat de vocalitzar i, fins i tot, la reducció de fàrmacs. A més a més, té la capacitat de regalar-nos moments d'especial

connexió amb els/les usuaris/es com compartir sentiments íntims i sentir-se acompanyat.

Com bé ja he dit, hi treballem amb la música de la seua vida, música autobiogràfica, a través d'uns auriculars i un reproductor de MP3. És una eina basada en l'atenció centrada en la persona que permet gestionar de millor manera uns certs comportaments i, per tant, ens permet treballar cognitivament i psicològicament les alteracions conductuals per a millorar la qualitat de vida.

Per obtindre els objectius que volem aconseguir cal fer un bon treball de recerca i investigació amb una recollida de tota la informació necessària preguntant als familiars o a ells mateixos quins són els tipus de música preferits, quins cantants o grups musicals són els que més els agraden, quines cançons són les que més records positius els aporta... Els beneficis són immediats, però cal fer un treball constant d'observació, ja que és una ferramenta potent per estimular processos psicoanímics.

La música és capaç de transportar-los a moments i vivències que al llarg de la seua vida els ha aportat felicitat.

Francisco Rafael Alcaraz Bravo
TÈCNIC DE MUSICOTERÀPIA D'AFAMA COCENTAINA

UN ANY MÉS JUNT A VOSALTRES



Aquest any ha sigut molt complicat, la pandèmia de la Covid-19 ens ha obligat a suspendre el servei de podologia durant un llarg període de temps degut a les mesures sanitàries per poder garantir la salut i el benestar de les persones usuàries dels diferents tallers d'AFAMA.

Moltes han sigut les famílies que han seguit confiant en mi i han portat als seus familiars a la meua consulta per poder rebre el seu tractament, a totes elles moltes gràcies.

La millora de la situació sanitària ens ha permés reprendre el servei de podologia el passat mes de juny tant al Taller de Matí com al Taller de Vesprada, i estic molt contenta de poder tornar i ajudar amb el meu treball.

Com be sabeu la cura dels peus dels majors és molt important per a mantindre la seua qualitat de vida, és bo per a la seua salut i ens permet previndre moltes patologies abans que es puguin agreujar i arribar a afectar fins i tot la seua mobilitat. D'ací la importància per a les persones majors d'acudir al/la podòleg/a de manera periòdica, i és una gran avantatge que l'associació dispose d'aquest servei, ja que facilita als familiars i a les persones usuàries no haver de desplaçar-se a la clínica. Aquesta mena de serveis facilita als familiars el poder conciliar la vida laboral, personal i familiar amb l'atenció d'una persona amb malaltia d'Alzheimer.

Sols em queda felicitar a AFAMA en el seu vinté aniversari. És molt gran la feina que es fa des de l'associació. Enhorabona a tots els que estan i als que han format part aportant el seu granet d'arena.

Cristina Agulló Soler
SERVEI DE PODOLOGIA D'AFAMA COCENTAINA



LA IMPORTÀNCIA DE L'EQUIP MULTIDISCIPLINARI PER UNA ATENCIÓ INTEGRAL EN LA DEMÈNCIA TIPO ALZHEIMER.

L'Alzheimer és una malaltia que no sols afecta a la persona que la pateix, sinó també, i de manera molt significativa, a la família, la qual haurà d'anar afrontant la deterioració de la persona i la seua progressiva necessitat d'ajuda a mesura que aquesta avança.

Per això és fonamental proporcionar-los formació sobre la malaltia perquè puguin atendre adequadament el seu familiar, així com informació sobre recursos (centres d'atenció, ajudes econòmiques) i sobre aspectes legals que amb el temps poden necessitar (processos d'incapacitació judicial).

En l'actualitat no existeix cap tractament que aconseguisca curar o revertir els signes de la malaltia, però sí que es disposa de tractaments que tracten d'alentir el seu avanç, controlar els seus símptomes i millorar en la mesura que siga possible la qualitat de vida dels malalts i els seus familiars.

Com que, l'Alzheimer afecta a totes les dimensions de la persona (biomèdica, cognitiva, emocional, social, funcional i mig ambiental), la intervenció ha de ser integral i abastar totes elles des de l'inici de la malaltia fins a les últimes fases. Per aquest motiu, qualsevol centre especialitzat en l'atenció a aquesta mena de pacients ha de comptar amb equips multidisciplinaris, els professionals dels quals treballaran de forma integrada i interconnectada entorn d'un pla d'atenció individualitzat, amb objectius compartits basats a oferir l'atenció i suports que requereix la persona amb Alzheimer, atorgant-li autonomia com a dret i afavorint la seua qualitat de vida i la dels seus familiars.

En l'equip multidisciplinari d'AFAMA Cocentaina es troben els següents professionals: psicòleg, fisioterapeuta, treballadora social, metge e infermera. Els nostres professionals realitzen una valoració integral per a tractar de preservar la màxima funcionalitat i socialització de la persona, prevenint en la mesura del possible situacions que li causen sofriment o malestar o la presència de símptomes conductuals.

La valoració integral es duu a terme tant en el moment de l'ingrés en el centre com posteriorment, amb una freqüència mínima de sis mesos i sempre que es faça necessari per haver-hi algun canvi en l'estat del resident. Encara que es realitza una valoració inicial en el moment de l'ingrés, és revisada al mes d'estada, per a poder realitzar una primera valoració del procés d'adaptació de l'usuari.

Aquesta valoració englobarà les següents àrees:

- Àrea Sanitària (metge i infermera): realitzaran la valoració sanitària integral del resident. Es valoraran tant els processos crònics com els aguts. Per a realitzar aquesta valoració, es tindran en compte a més de les dades recollides pel propi equip sanitari, les dades aportades per la seua família (dades clíniques prèvies a l'ingrés). L'equip mèdic sol·licitarà tots aquells paràmetres que siguin necessaris per al diagnòstic i pla de tractament (analítiques, proves d'especialistes...).

- Àrea Psicològica: pretén aconseguir una valoració de l'estat cognitiu, afectiu, conductual i social del resident. Per a això, s'ajuda de l'observació directa, de les dades prèvies aportades per la família, escales i test estandaritzats.

- Àrea de Fisioteràpia: realitza una valoració de l'estat físic del resident, per a prestar una atenció de fisioteràpia individualitzada a cadascun d'ells. La fisioterapeuta també recull dades i observa al resident per a elaborar una valoració del seu estat funcional. Per a això, utilitzarà diverses escales i tests estandaritzats, que li permeten establir la utilització terapèutica de les activitats de treball, oci i autocura, buscant incrementar o conservar (segons el cas) l'autonomia del resident. Si fora necessari arran d'aquesta valoració, realitzarà l'adaptació de tasques i materials de l'entorn per a aconseguir la màxima independència funcional.

- Àrea Social: per a realitzar la valoració social de l'usuari, el treballador social recollirà totes les dades de la seua situació sociofamiliar. A més, s'observarà a l'usuari tant en el moment de l'ingrés en el centre com en la

seua posterior adaptació i estada en aquest. Les mesures preses després d'aquesta valoració pretenen fomentar la màxima qualitat de vida i benestar social del resident.

A través d'aquesta valoració, els professionals d'AFAMA Cocentaina pretenem buscar les seues característiques i circumstàncies, per a poder conèixer les seues necessitats i expectatives, i oferir una atenció el més individualitzada possible.

Després de realitzar les respectives valoracions, els professionals es reuneixen i realitzen un Pla d'Atenció Individual. Aquest es tracta d'un document enfocat des d'una perspectiva preventiva i rehabilitadora, que recull la valoració completa de cada usuari en l'àrea sanitària, social, física, funcional i psicològica. Es realitza aplicant eines de valoració estandaritzades i que determinen els objectius, el pla de treball interdisciplinari i les intervencions de cada àrea, així com l'avaluació dels resultats quant a millora de la qualitat de vida del pacient i la seua família.

Amb el PAI pretenem fixar uns objectius a aconseguir en cada resident, tant a nivell preventiu com assistencial.

A més, el nostre equip es reuneix tots els dijous tant per a valorar les incidències dels usuaris com per a establir i revisar el pla d'atenció individual de cadascun d'ells. Totes les qüestions i pautes tractades en aquestes reunions quedaran degudament registrades en l'expedient personal de cada usuari.

“L'èxit no s'aconsegueix només amb qualitats especials, és sobretot un treball de constància, d'equip, de mètode i d'organització”

Gent extraordinària que ha treballat molt de valent, donant el millor de cadascú.

Done GRÀCIES per haver-vos conegut, per caminar al vostre costat, per les vostres mans obertes, la dolçor de les mirades, per tants moments compartits que al recordar-los es mesclen en la meua ment i no sé per on començar.

Doncs, voldria nomenar algunes alegries compartides amb treballadors i usuaris. Per exemple quan proclamareu els vostres enllaços i ho representarem amb un teatre, aquest instant tan màgic; el vestit de núvia, fet de paper i il·lusió, quan la núvia és la còmplice i totes és vestirem de blanc i escamparem un camí de cors de paper fins l'encontre del nuvi. Més tard, van arribar noves vides, fruit del vostre amor, i altra vegada vam ser còmplices de la vostra alegria, la sorpresa dels regals, les primeres fotos junts amb els nounats...

M'agradaria mencionar a tots i a cadascuna de les persones junt amb les seues meravelloses qualitats, però no m'atreisc, seria massa. Doncs, em reserve al meu cor el que he après de vosaltres, hi ha una virtut que tots compartiu, l'AMOR. Amor que hem donat als que cuidem, els USUARIS, aquests éssers tan grans i plens de saviesa.

Quan treballant s'encontren persones amb aquesta mateixa disposició es fa una connexió molt gran i bonica que aplega molt lluny, tan lluny que mai s'oblida, ja que es fa amb esforç, entrega i dedicació per a aquesta gran família que és AFAMA, que durant 20 anys ha sigut un alleujament per a tantes famílies.

GRANS PROFESSIONALS I MILLORS PERSONES

Gràcies, gràcies i mil vegades gràcies.

Adela





2001



2001



2002



2003



2004



2004



2005



2006



2007



2007



2007



2008



2009



2010



2010



2011



2011



2012



2013



2014



2012



2012



2015



2016



2012



2013



2016



2016



2013



2013



2017



2017



2018



2018



2019



2019



2019



2020



2021



2021

PERSONES ESTIMADES QUE ENS HAN DEIXAT

*No penses que me n'he anat
Si algun dia visites la meua tomba no plores,
només imagina que estic dormint.
Et visitaré amb l'alba,
t'abraçaré amb el vent,
et besaré amb la pluja
i cantaré per a tu en silenci.
Mai penses que me n'he anat,
perquè llavors...
llavors sí que hauré mort.*

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.

PILAR MARTÍ MÀRQUEZ

JOSEFA CARCHANO CATALÀ

TERESA GISBERT CALATAYUD

ANA SEGURA SILVESTRE

VICENT CASTELLÀ MOLTÓ

MARÍA TOMÀS FERRER

VICTORIA REMIRIEGO CHAMORRO

MILAGRO TEROL LUCAS

ISABEL LÓPEZ QUESADA

REGINA DESCALS VILAPLANA

MARIA ROSA PÉREZ MOLTÓ

CONSUELO INSA MOLTÓ

FERMÍN GARCÍA LÓPEZ

MARÍA FERRER SÀNCHEZ

CONSUELO TORRÓ PÉREZ

ADELA GINER SATORRES

MANUEL AGULLÓ PÉREZ

MARÍA GALIANA PÉREZ

JOSÉ ALBERTO PASCUAL AGULLÓ

REMEDIOS MONTAVA ALBORS

LEONARDO GÓMEZ VAÑÓ

JOSÉ CHIQUILLO PLÀ

JOSÉ CARDONA SELLÉS

TERESA PASCUAL FERRÀNDIZ

MANOLO AGULLÓ PÉREZ

Agraïments

El passat 17 de febrer 2021 ens deixava als 92 anys Manuel Agulló Pérez, més conegut com a “Manolo el Pastelero”.

Manolo es definia com una persona enamorada de la vida i ha gaudit de totes les seues facetes (la família, els amics, les festes, les confraries entre altres). Mai li faltava el somriure i sempre trobava la part positiva davant les adversitats.

Quan la seua dona, Mercedes de la Prida Garcia, va emmalaltir van buscar ajuda professional. Per aquest motiu, van conèixer AFAMA Cocentaina, la seua labor per ajudar i facilitar la vida tant al familiar com al malalt i els seus voluntaris i treballadors professionals.

Des del primer moment, Manolo va participar de les diferents activitats que oferia l'associació per als familiars i cuidadors (informació, orientació, atenció psicològica i mèdica, teràpies de grup, cursos de formació i tallers) mentre la seua dona acudia al taller de matí, situat a l'antic col·legi de les monges Trinitàries. Durant els últims anys, quan ell va emmalaltir, també va gaudir de les diferents activitats que ofereix l'associació com el taller de matí (monges Trinitàries) i el de vesprada que es du a terme a les instal·lacions del Centre Social Real Blanc, activitats que l'engrandien i el feien molt feliç.

És per això, que volem agrair a AFAMA la seua labor i el seu bon fer i cada una de les persones que han treballat i treballen, i a tots els socis, veïns i veïnes de Cocentaina, que amb la seua aportació també fan possible aquesta realitat.

Gràcies.



Família Agulló de la Prida

MILAGRO TEROL LUCAS

El 8 d'octubre del terrible i pandèmic any 2020, la nostra mare i guia de les nostres vides, Milagro Terol Lucas, va partir d'aquest món. Feia huit anys que li van diagnosticar una de les malalties més cruels que hi ha. Abans d'aquell any 2012, no sabíem que existien associacions i organismes que ens ajuden a superar aquest malson. AFAMA ens ha ajudat de veritat, i per a nosaltres ha sigut una necessitat imperiosa comptar amb vosaltres. Sou amables, necessaris i imprescindibles perquè la qualitat de vida tant de la malalta com dels familiars no vaja a menys. Vosaltres, AFAMA, heu sigut un regal caigut del cel. Moltes gràcies pel vostre suport i sabem que ma mare, una de les estrelles que ara brilla, també us ho agraeix des d'on estiga, perquè heu sigut una segona família, amb la qual va gaudir molt durant els seus últims anys.

Moltes gràcies per tot. Sou necessaris. Continueu amb aquesta tasca tan meravellosa!!. Gràcies a tots i felicitats pels 20 anys que heu estat cuidant dels nostres familiars, i que en siguin molts més.

Gràcies.



Família de Mila Terol Lucas

TANT PER TANT

Agraïments

AFAMA la nostra mare i nosaltres.

La nostra relació amb l'associació va vindre de la necessitat de buscar-li a la mare un lloc més o menys institucionalitzat on poguera realitzar una mena d'activitats complementàries a les rutines que ja tenia: escoltar ràdio de bon matí i prendre apunts, llavar-se, desdjunar, anar a missa a les Trinitàries on trobava alguna cosa més que la missa i després la casa.

Producte d'anar adonant-nos de l'aparició d'algunes deficiències va ser el diagnòstic de la malaltia i que nosaltres s'involucrarem cada vegada més amb AFAMA El que significava que no estàvem sols enfront de l'Alzheimer. Aquest contacte amb l'associació ens dugué a formar part d'ella i de la junta.

La malaltia no para però el seu avanç ens donà prou temps per a adaptar-nos, fer el curset de cuidadors i adquirir coneixements perquè la nostra relació amb la mare fora el menys traumàtica possible fins que va acabar el 13 de gener.

A més d'agrar a AFAMA, Trinitàries, Serveis socials de l'ajuntament Respir on va estar fins a la reclusió a casa; els treballadors/es dels serveis i els cuidadors/es que han tingut a càrrec seu a la nostra mare durant anys... GRÀCIES!



Família d'Amalia Moltó Llopis

JOSEFA CARCHANO CATALÀ

Inc molt a agrair a aquesta associació (AFAMA). Perquè gràcies a ella, la nostra vida va canviar, la de la meua mare i la meua. La meua mare no volia eixir ni al carrer. Quan va començar els tallers, que per a ella era el “col·le” només volia anar allí. S'ho passava bomba i les treballadores es portaven molt bé amb ella perquè es feia voler.

Va ser la nostra salvació. Gràcies a tots els treballadors, des del director fins a les auxiliars.

Gràcies AFAMA.



Josefa Gisbert Carchano

La família de Consuelo Torró Pérez vol agrair a l'associació i l'equip de treball d'AFAMA l'estima cap a totes les persones que teniu a càrrec vostre. La vostra és una dedicació pacient, compromesa i pròxima, i els feu sentir feliços.

No ha sigut una llarga estança però suficient per a adonar-nos de la professionalitat i el tracte humà que sabeu oferir als usuaris, amb uns serveis que ajuden a millorar la seua qualitat de vida.

La nostra mare s'ha sentit estimada, alleujada i molt útil participant en els tallers, ajudant a fer, que és el que més li agradava, "treballar", i passant moments divertits com si estiguera amb els amics. En poques paraules, l'heu feta sentir com a casa.

Estem segurs que ella us tenia en el cor i nosaltres sempre us recordarem. Gràcies per tot. Us estimem.

Família de Consuelo Torró Pérez



MATILDE ALBORS JORDÀ

Aquest any es compleixen vint anys de la constitució d'AFAMA gràcies al compromís impulsat pels familiars dels usuaris del tan conegut recurs social del Respir, amb l'objectiu d'ajudar i millorar la qualitat de vida tant dels usuaris com dels familiars implicats en la cura. Pel pas del temps, aquesta Associació ha demostrat ser molt necessària i essencial per la labor que duu a terme dia a dia en la vida quotidiana de molts ciutadans d'aquest poble. Especialment des de la meua experiència, ens han ajudat des de l'inici i hem pogut comprovar la gran tasca i suport social que realitza aquesta associació. També, voldria dedicar aquest agraïment, a l'Ajuntament de Cocentaina, en especial a la treballadora social, Núria Carbonell, la qual ens va animar a formar l'associació i a realitzar els tràmits per a començar.

Gràcies de tot cor, a cada una de les persones que fan possible aquests recursos socials per al poble, i en especial a tots els treballadors que han format part i ho fan en l'actualitat, tant al recurs de l'Associació d'AFAMA com al recurs del Respir. Ara i sempre, estarem agraïts per la seua gran dedicació.

Una abraçada per a tots.

Reme Albors Jordà



IMPRESCINDIBLES

Som persones, éssers individuals que vivim integrats en diferents estrats de grups socials: la família, les amistats, el veïnat, el poble i, en definitiva, la humanitat. Ben poc seriem si no comptàrem els uns amb els altres, unes voltes donant i moltes més rebent. La interacció personal i social que produïm en els diferents grups dels quals formem part repercuteix positivament (o potser negativa) en una adequada qualitat de vida que facilita la superació de les dificultats que, irrevocablement, a tots se'ns presenten en algun moment de la nostra existència.

La vida és molt bonica quan tot va bé i ens pot semblar que mai no passarem cap entrebanc greu, però de tant en tant coneixem algun problema més o menys pròxim que potser ens commou, però pensem que és cosa d'altres i ja s'ho faran... I sols quan el mal toca directament a la nostra porta és quan ens alarmem, quan veiem que algun familiar nostre que sempre havia sigut tan actiu i despert ha anat perdent dia a dia el coneixement i facultats físiques. Què fem, on anem, com tirem avant? Ens sentim impotents davant la situació, ens sembla que el nostre cas és l'únic i busquem desesperadament com afrontar la situació i tindre una ajuda, sentir al costat l'alé d'una mà amiga que comparteix i comprén el que passa i es mou per ajudar els malalts i familiars, si més no a solucionar el problema si com a mínim per a ser una mà de suport i comprensió. Una mà de moltes mans que es mouen per ajudar...

I això és AFAMA, que des de fa 20 anys es mou per ser aquesta mà càlida de comprensió i ajuda que està al costat dels que ho han sigut tot per nosaltres i ara recorden ben poc del que són, però nosaltres sí que sabem ben bé com eren, què feien i el molt que ens han donat. AFAMA va nèixer per l'empenta d'uns familiars quan davant de les dificultats amb què es trobaven van considerar que era cosa de moure's i fer-se avant. S'ajuntaren, s'associaren i tocaren totes les portes que calia. Perquè el problema, i el seu remei, no és un assumpte individual sinó col·lectiu, de tota la societat, a tots ens pot afectar i tots podem donar la nostra mà de suport.

Així va nèixer AFAMA, amb moltes necessitats immediates, i també amb la il·lusió d'oferir ajuda. Hagueren de tocar moltes portes i ajuntar moltes mans, d'anar fent xicotetes passes i obrint un camí cada dia més llarg i ample. José Vicente Miguel va presidir la primera Junta quan tot estava per fer i calia moure's molt per a legalitzar i assentar l'associació. El va succeir en la presidència Rafaela Prats en un període que AFAMA es va consolidar comptant amb l'important suport de l'Ajuntament i de la Conselleria de Benestar Social i va prendre molt la forma del que ara és l'entitat, tot donant a conèixer el problema social i ajudant directament els malalts i les famílies. L'activitat ha continuat consolidant-se en les juntes presidides per Santiago Aparisi i José Antonio Terol fins a l'actualitat en què dona atenció psicològica i sanitària a unes 50 persones entre els dos centres: Trinitàries al matí i al Centre Social a la vesprada que compten amb unes instal·lacions ben adequades per desenvolupar les seues activitats d'atenció als malalts i que compten amb un equip humà de 13 persones especialitzades i dedicades a l'atenció als malalts.

Són moltes les persones que es preocupen, ajuden i atenen els malalts, cadascú en les seues possibilitats i dedicació, és important i necessari. Però jo voldria destacar una persona que considere que és molt especial i fonamental: Paqui Ripoll! Per a molts Paqui, la de l'Alzheimer... Paqui no té cap familiar amb la malaltia, però des del primer moment va comprendre la magnitud del drama humà que suposa patir la malaltia, i es va bolcar amb cos i ànima per ajudar a l'associació en tot el que podia, i més... Tots coneixem la gràcia que té venent loteria, no té gens de vergonya per anar a entitats i empreses per demanar ajuda econòmica o material per a les activitats de l'associació. D'anar a les autoritats per exposar els problemes i deficiències o demanar la seua col·laboració, i està pendent en tots els detalls perquè tot vaja bé. I, amb tot el seu coratge, també li dol molt quan veu certes actituds personals que estan més pendents pel seu benestar, o sols col·laboren quan tenen una necessitat personal o familiar. Ella es dona sencera per AFAMA, i unes paraules seues expressen perfectament quina és la seua actitud: "Jo, tot el que faig, si fora per a mi no ho faria, però pels malalts tot el que faça falta..."

Paqui, és tot un model d'actitud personal i social d'ajuda i col·laboració, i amb el que fa, ens ha ensenyat el camí i la millor lliçó per fer-li front a l'Alzheimer: TOTS SOM IMPRESCINDIBLES!

Gràcies Paqui!

Joan Jordà i Sanchis

Ningú podrà negar que aquests últims anys han sigut molt durs.

Hem hagut de viure de manera molt diferent, lluny dels nostres patrons de conducta habitual, condicionats per la COVID-19 i la necessitat de protegir-nos i protegir als altres de les amenaces d'un virus nou, diferent i perillós.

A partir d'aquesta data ens vam haver d'habituar a les noves restriccions com la prohibició total dels esdeveniments solidaris i benèfics amb els quals finançar-se, vam estar subjectes al vaivé dels tancaments enviant als treballadors cada vegada a l'erto i sobretot aquesta situació va condemnar a molts usuaris a desfer-se d'unes rutines que en el millor dels casos eren el pilar de la seua recuperació i, en el pitjor, el dic contra l'avanç de la seua malaltia, fent que les famílies hagueren d'adaptar-se i fer front amb l'impacte que això suposa tan emocional com econòmicament.

Amb aquesta aturada quasi en sec del ritme dels ingressos, les despeses s'han mantingut i fins i tot han augmentat. De fet, amb la finalitat del confinament sever i la desescalada progressiva, hem hagut d'assumir desemborsaments extres per a condicionar els centres a les noves condicions sanitàries: equips de protecció específics, mampares o creació d'espais diferenciats per a garantir distàncies i evitar contagis... Tot açò ja forma part d'aquesta nova normalitat que cal pagar.

Però més enllà de l'econòmic, la principal preocupació d'aquests col·lectius entra de ple en el terreny humà: a pesar que ens hem intentat reinventar, la progressiva falta de contacte físic en teràpies especialitzades ha accelerat processos degeneratius abans controlats, per no parlar de la pèrdua de rutines i els devastadors efectes emocionals que això genera en grups vulnerables. Aquesta factura sí que serà difícil de pagar.

Els treballadors també hem hagut d'adaptar-nos per a continuar perseverant en aquesta missió comuna. Tot això ha elevat els nivells d'estrès i ansietat, afectant l'exercici de les nostres funcions professionals. Hem afrontat un repte de supervivència.

Però... «Dit amb tota humilitat, ho hem aconseguit».

I no ho hauríem aconseguit sense una part essencial de l'Associació: la Junta Directiva.

Hem tingut la gran sort de comptar amb el suport incondicional de la Junta. Gràcies a la seua generositat i solidaritat, AFAMA pot seguir desenvolupant les



seues activitats i programes d'intervenció tant amb els/les malalts/es com amb els seus familiars, al temps que continua realitzant tasques de difusió i sensibilització a la societat d'aquesta malaltia.

Han estat fent un gran esforç per a continuar obtenint finançament per als projectes, per a millorar l'organització i l'administració i per a augmentar la visibilitat de l'associació.

És per això, que des d'ací volem expressar el nostre profund i sincer agraïment a tots els integrants de la Junta Directiva d'AFAMA per ajudar-nos en la defensa, protecció i promoció dels drets de persones amb Alzheimer, altres demències similars, i altres malalties dependents i en la millora de la seua qualitat de vida. Gràcies també per garantir que els treballadors tinguem les millors condicions per a desenvolupar les nostres tasques.

Volem destacar la gran labor que realitzen dia a dia i la sensibilitat que manifesten als seus actes. És admirable i digne de menció tot el que han estat i estan realitzant durant la seua candidatura, sent de gran importància per a poder seguir creixent com a entitat, i així els professionals poder continuar fent el que millor saben, amb la determinació i il·lusió de sempre.

Gràcies a vosaltres tenim:
la força per a tirar del carro,
l'energia que impulsa,
el coratge que alenta,
l'amor que ix del cor
i l'emoció de què sou necessaris.
Vosaltres sou la saba que fa que l'arbre visca.
Sou el mirall on mirar-se.

EQUIP DE PROFESSIONALS D'AFAMA



**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



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 (Alacant)



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



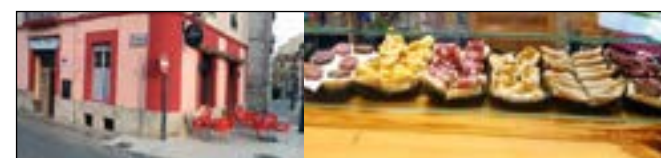
PELUQUERÍA Canina y Felina
(Cita Previa)



Passeig del Comtat, 60
COCENTAINA
965 59 04 88
www.pajareriaelcomtat.com



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 CORPORA (fusió taichi,
yoga, pilates)
GIMNÀSTICA HIPOPRESIVA
GIMNÀSTICA MANTENIMENT
GIMNÀSTICA PER A TERCERA EDAT
GLIDING DISC
ZUMBA
FITBALLET
SUSPENSION TRAINING (trx)
BALL DE SALÓ
SEVILLANES



El Gat negre

Cerveceria - tapperia

Fútbol, Tapas y Pinchos

Av. Rei En Jaume, 10
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



CARNICERÍA
EMBUTIDOS CASEROS

Plaza Venerable Escuder, 8 · COCENTAINA

Desde 1867

casarosalineta@gmail.com Tels.: 678 872 236
www.casarosalineta.com 965 590 828

Aceite de oliva virgen extra

 *puro zumo natural de oliva*

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

Maturadas 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 COMTATA S.L. · COCENTAINA

 **ADMINISTRACIÓN DE LOTERÍA Nº 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"

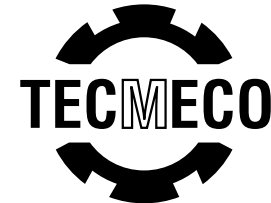


Pastas caseras y Pan
Especialidad en empanadillas

Avenida del País Valenciano, 96
03820 Cocentaina

Tels.: 96 559 32 03 - 601 228 942

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
tecmeo@tecmeo.eu

expert  **VIAL**
Cocentaina



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



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

LINTON - 2 - BAR



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

 **Botella**
www.grupobotella.com

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

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

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 Mª 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
XÀTIVA

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 Gela, 21
Tel.: 96 109 15 24
MISLATA

C/. Mayor, 22
Tel.: 96 103 96 78
PATERNA

Avda. al Vedat, 88
Tel.: 961096474
TORRENT

C. C. NUEVO CENTRO
Pío 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



Mª Nieves Carricondo Alcaraz
Lic. Ciencia y Tecnología de Alimentos
Dietista - Nutricionista CV00011
Coach Nutricional y Personal

Tel. 622 001 402

Carreer Gorga, 17 PE, 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

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 Cocentaina (Alacant)



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

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



Un estil de viatjar

rutajove@hotmail.com
cocentaina@rutajove.es

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

Tien21
Especialistas en Electrodomésticos

TIEN 21 COCENTAINA

San Francisco, 7
03820 COCENTAINA (Alicante)
Tel.: 965 590 724
tien21cocentaina@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

■ FUNCIONAL
■ FUNCIONAL KIDS
■ GAP
■ HIIT
■ TRX
■ CORE EXPRESS
■ BODY PUMP
■ SPINNING
■ PILATES
■ BALLET
■ CONTEMPORANI
■ FLAMENCO
■ HIP HOP
■ ZUMBA

C/ Almudaina, s/n · 03820 COCENTAINA [Alicant] T. 650 285 536

—BAR-CAFÉ—
Passeig del Comtat, 51
96 559 01 55

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

INFORMATICA
SERGIO REIG CASTELLÓ C.I.F.: 21666629P
C./ ESPEJO, Nº 2 LOCAL-5 03804 ALCOY (ALICANTE) TEL.- FAX: 966500248
E-MAIL: cacinformatica@cacinformatica.com www.cacinformatica.com

—Cuidamos de tí—
Lolo Seguí
PELUQUERÍA
Av. País Valencià, 116 · 03820 Cocentaina (Alicante)
Telf. 96 650 06 17 www.merakilosegui.es

OFICINA ALCOY
C/ Ingeniero Vilaplana, 28 (bajo) · 03803
Tel: 966 52 06 26 - Móvil: 608 27 70 01
OFICINA ONTINYENT
C/ Avda. d'Almaig, 42 · 46870
Tel: 962 38 36 86 - Móvil: 608 27 70 01

Tot tipus de detalls per a bodes, comunions, festes, càrrecs festers, despedides, events
regals per a events i celebracions
Avd. Real Blanc, 9
Cocentaina
www.detallissim.es

Rafael Alós Carbonell
País Valencià, 61
Telf.-fax 965 590 699
Mòbil 670 652 536
03820 Cocentaina (Alicant)
instal·lacions
antenes • domòtica
porters electrònics • sonorització
aire acondicionat • acumuladors de calor

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

MOVILIDAD PARA TODOS
VENTA REPARACIÓN ALQUILER
685 291 532
Av. país Valencià 130
Cocentaina
- Sillas de ruedas
- Scotters
- Andadores
- Salvaescaleras
- Camas
- Gruas
- Ymas...
PROMOCIÓN DEL 5% PRESENTANDO ESTE LIBRO. VALIDO HASTA EL 25-10-2021

mercería & lencería

BORRÁS

desde 1951

Casa Tónico

Conde de Cocentaina, 11
96 559 07 20

03820 COCENTAINA (Alicante)
casatonico@hotmail.com

Síguenos en

GESMÍ FLORS

Flores · Plantas Naturales y Artificiales

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

ÓPTICA AGULLÓ

Oi2

CENTROS AUDITIVOS

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



IPOLL ELUQUEROS

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

100% ORGANIC COTTON

MODA SOSTENIBLE SALUDABLE

TG 90

TANGENTE DE NOVENTA



TOYOTA

Tecno-Sport



PUNTO DE INFORMACIÓN 

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

IMPRESIÓN OFFSET

IMPRESIÓN DIGITAL PEQUEÑO FORMATO

IMPRESIÓN DIGITAL GRAN FORMATO

www.imprentadominguez.com



imprenta **domínguez** 1922

Av. Xàtiva, 84 · 03820 COCENTAINA (Alicante)
96 559 01 22
info@imprentadominguez.com



GENERALITAT VALENCIANA

Vicepresidència i Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives

☒ PER SOLIDARITAT
ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL

a

GOVERN PROVINCIAL ALACANT

La Dipu dels pobles



*Afama Cocentaina
agraeix la col·laboració
de totes les firmes i entitats*



Carrefour
Cocentaina

Aunque no se acuerde de ti,

TE QUIERE
¡No lo olvides!



*Celebramos 20 años de la
Asociación en Cocentaina*