

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2025



Asociación de familiares de persoas con Alzheimer e outras demencias de Viveiro, AFA
Viveiro. Avda Cervantes s/n, claustros de San Francisco – 27850 – Viveiro – Lugo /
Tlfno.: 982194060. Paxina web: <https://afaviveiro.es/> E-mail: afaviveiro@afaviveiro.es

ÍNDICE

- *Presentación da Asociación.*
- *Programa de acollida e primeira atención.*
- *Servicio específico de estimulación terapéutica para
personas con Alzheimer e outras demencias.*
- *Servicio de estimulación cognitiva a domicilio.*
- *Atención psicolóxica.*
- *Formación.*
- *Servicio de prevención da dependencia específica de
Alzheimer e outras demencias.*
- *Programa de voluntariado.*



Presentación da Asociación

A Asociación de familiares de persoas con Alzheimer e outras demencias, AFA Viveiro constituíuse no ano 2005 por iniciativa dun grupo de familiares de persoas afectadas pola enfermidade.

É una Entidade declarada de UTILIDAD PÚBLICA publicada en el DOG número 77 del 21 de Abril, publicado en la Orde del 3 de Abril del 2017.

- **Denominación:** Asociación de familiares de persoas con Alzheimer e outras demencias de Viveiro, AFA Viveiro
- **Dirección:** Avda Cervantes, s/n, Claustros de San Francisco, planta baixa, Viveiro (Lugo)
- **Teléfonos:** 616606986/982194060
- **Correo electrónico:** alzheimerviveiro@gmail.com / afaviveiro@afaviveiro.es
- **Páxina en Facebook:** <http://www.facebook.com/afaviveiro>
- **Páxina web:** <https://afaviveiro.es>
- **Carácter:** Sen ánimo de lucro. Entidade Declarada de Utilidade Pública
- **Nº inscrición:** VP-2109
- **Actividade:** Axuda a persoas con Alzheimer e outras demencias, e a os seus familiares e coidadores.
- **Ámbito de Actuación:** Concello de Viveiro, Concello de O Vicedo, Concello de Ourol e Concello de Mañón.
- **Certificado de calidade:** Norma ISO 9001:2005 núm EC-11280/23
- **Horario de atención da entidade.** AFA Viveiro, permanece aberta en horario de mañá: 10:00 a 13.00 horas e horario de tarde: 16.00 a 19.00 horas.

- **Entidades ás que pertence a Asociación:**

- ✓ **FAGAL** (Federación de asociacións galegas de familiares de enfermos de Alzheimer y outras demencias)
- ✓ **CEAFA** (Confederación Española de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Outras Demencias).

A poboación destino de traballo de dita asociación está ubicada no concello de Viveiro e concellos limítrofes, como poden ser concello de O Vicedo, concello de Ourense e concello de Mañón.

O traballo que se realiza dende a Asociación de familiares de persoas con Alzheimer e outras demencias de Viveiro está destinado a mellorar a calidade de vida das persoas afectadas que residen no Concello de Viveiro e arredores, así como a das súas familias, proporcionando un respiro familiar.

Os obxectivos xerais que se pretenden conseguir:

- Mellorar a calidade de vida das persoas afectadas e dos seus coidadores.
- Consegir unha atención integral da persoa afectada.

Obxectivos específicos:

- Manter o maior tempo posible as funcións cognitivas superiores conservadas e mellorar as deterioradas, mediante determinados exercicios.
- Manter nos usuarios do centro o maior grao de autonomía persoal.
- Ofrecer ás familias o apoio necesario tanto a nivel social, como psicolóxico, así como dotalas das habilidades necesarias para a realización das tarefas de coidado. Así como formalas mediante cursos para poder afrontar mellor o coidado do seu familiar enfermo.
- Evitar o illamento do enfermo potenciando as relacións e actividades sociais gratificantes.
- Representar e defender os intereses dos familiares e persoas afectadas.



O aumento da esperanza de vida da poboación, produciu un incremento no número de persoas maiores da nosa sociedade. A medida que a nosa poboación envellece, a enfermidade de Alzheimer e outras demencias fixéronse cada vez máis frecuentes e representan un serio problema.

Na actualidade en Galicia existen aproximadamente unhas 40.000 persoas con demencia, dos cales un 60% sofren a enfermidade de Alzheimer. Non existe un tratamento curativo para o Alzheimer, polo que non cabe dúbida que a atención ó paciente con demencia require un tratamento multidimensional.

Esta enfermidade non afecta só ó enfermo senón tamén ó entorno do mesmo.

As terapias non farmacolóxicas entre as que se encontra a estimulación cognitiva, son moi importantes en todas as súas dimensións, xa que pretenden diminuír o exceso de discapacidade que a enfermidade de Alzheimer e outras demencias provocan e manter o maior grao de autonomía das persoas que están afectadas por esta enfermidade.

AFA Viveiro pon en marcha un taller de estimulación cognitiva destinado a persoas afectadas pola enfermidade de Alzheimer e outras demencias debido á demanda por parte das familias residentes no concello de Viveiro e concellos limítrofes.

Programa de Acollida e primeira atención.

Mediante este programa levamos a cabo a primeira atención a usuarios/as e familiares onde se manifesta a necesidade de ser informados dos servizos que presta a asociación. O primeiro contacto realizarase a través da psicóloga e coordinadora da entidade, que é a encargada de proporcionar información aos demandantes sobre as características da asociación e dos recursos que se dispoñen.

Proporciónase información sobre:

- Recursos socio-sanitarios a nivel público: Lei de dependencia, discapacidade...
- Servizos orientados ao coidador: formación, apoio psicolóxico, grupos de axuda mutua.
- Servizos destinados ás persoas afectadas: talleres de estimulación cognitiva, axuda no fogar, servicios de prevención ás demencias, etc.

O programa de acollida supón, na maior parte dos casos, a oportunidade do familiar de expresarse a nivel emocional, manifestar as súas intencións e tamén as dúbidas cara un futuro próximo , polo tanto, este programa de acollida é clave, tanto si se producen ou non intervencións.

O protocolo será o seguinte:

- Entrevista inicial a familiares
- Entrevista inicial coa persoa nova usuaria

Unha vez recollida toda a información e tendo en conta sempre o establecido respecto ós estatutos da asociación, a psicóloga e coordinadora do centro procederá ou non a admisión na unidade, dependendo das prazas dispoñibles.

Ademais se lles proporcionou información a través de libros, folletos, etc , informando dos programas que AFA Viveiro desenrola, así como a maneira de acceder a recursos similares tanto en entidades públicas como privadas.

No caso de admisión, de seguido, efectuarase a avaliación inicial: antes de comezar coa estimulación, co obxectivo de saber o grado de deterioro cognitivo que presenta a persoa coa que se vai a traballar, para así axustar as actividades a realizar ás súas capacidades, mediante a administración de probas necesarias como MEC de Lobo et al. , SPMSQ de Pfeiffer, Test del Reloj, Escala de Barthel, Escala de Lawton y Brody, etc.

Desta maneira evitaremos a frustración propoñendo actividades adaptadas ao seu nivel en cada área cognitiva.

Despois de realizar os test adecuados á persoa afectada, o equipo multidisciplinar da asociación aplicará as valoracións pertinentes do usuario para levar a cabo un plan de atención individualizado (PAI). Éste trátase dun documento que recolle as valoracións dos profesionais dende o punto social, funcional e cognitivo. Os PAI se revisarán como mínimo unha vez cada 6 meses e comprobarase se o usuario conseguiu neste tempo os obxectivos marcados e se contribuíu ao mantemento ou mellora da súa calidade de vida.

Este documento identifica os diferentes pasos que se levan a cabo nosa asociación:

- Unha valoración integral do usuario por parte do equipo profesional.
- Detección dos problemas e potencialidades da persoa afectada.
- Plantexamento dos obxectivos e actividades que poidan mellorar o estado físico, cognitivo e social .
- Realización de actividades con pautas personalizadas.
- Realización de seguimentos por parte do equipo e reformulación dos obxectivos no caso de ser necesario.
- Avaliación dos resultados obtidos e posta en común nas reunións de equipo.

Se é o caso de non admisión, os profesionais da asociación se encargarán de derivar á persoa afectada e aos seus familiares á entidade e aos profesionais que se consideren mais adecuados polo seu grado de dependencia.

Servizo específico de estimulación terapéutica para persoas con Alzheimer e outras demencias.

As terapias non farmacolóxicas son unha ferramenta de gran utilidade para a estimulación das capacidades das persoas con demencia, co fin de enlentecer o desenrolo da enfermidade e potenciar as habilidades remanentes da persoa.

Todo isto repercutirá en un mellor desempeño da persoa na súa vida diaria, o que conlevará a un mellor estado de ánimo, unha mellora da autoestima, logrando unha mellor calidade de vida na persoa con unha demencia e do seu coidador.

A estimulación cognitiva é unha intervención que ten como finalidade o mantemento das capacidades cognitivas, baseada nun estudo detallado das capacidades mentais para poder establecer a estratexia mais apropiada a cada caso. As persoas con demencia manteñen unha certa plasticidade cognitiva ou de aprendizaxe, que pode ser estimulada ou activada por medio do adestramento, co fin de optimizar a súa adaptación ao medio. Son moitos os obxectivos que se perseguen coa estimulación, dende a potenciación da súa autonomía persoal ata a interacción con mundo que os rodea. Aínda que a enfermidade é dexenerativa, grazas á estimulación destas funcións cognitivas, a persoa afectada pode manter o maior tempo posible as súas funcións ou ralentizar o deterioro das mesmas.

Os obxectivos que se pretenden acadar coa realización de este programa son:

- Xerais:
 - Mellorar a calidade de vida das persoas con demencia e dos seus familiares ou coidadores.
- Específicos:
 - Manter durante o maior tempo posible a autonomía cognitiva da persoa que padece unha demencia.
 - Manter durante o maior tempo posible a autonomía funcional da persoa que padece unha demencia.

- Enlentecer o proceso da enfermidade a través das terapias non farmacolóxicas.
- Facilitar un tempo de respiro aos cuidadores de persoas con demencia.
- Diminuír os niveis de sobrecarga nos familiares cuidadores.
- Favorecer a permanencia do usuario na contorna habitual.
- Asesorar e informar de todas as axudas sociais que estean a o seu alcance.

Horario:

No *concello de Viveiro*, o taller de estimulación cognitiva lévase a cabo de luns a venres, cun horario de 10:00 h a 13:00 h polas mañás e polas tardes de 16:00h a 19:00h.

No *concello de Ourense*, onde tamén se realiza este servizo, o horario é os martes de 16:00 horas a 19:00 horas

Profesionais:

A intervención está realizada por técnicos cualificados, como poden ser educadora social ou psicóloga, etc.

No ano 2025, se realizaron diferentes talleres:

Taller estimulación cognitiva:

Os talleres de estimulación cognitiva dividíronse para traballar de diferente maneira:

- Estimulación cognitiva grupal: Esta actividade realizouse todos os días da semana de luns a venres en horario de 10:30 a 11:30 pola mañá e de 16:30 a 17:30 pola tarde. Sentamos a os usuarios en circulo e co apoio dun taboleiro para que eles poidan observar realizamos exercicios de memoria, linguaxe, cálculo, orientación espacial e temporal manexando o calendario. Ao ser unha actividade

grupar tamén nos proporciona traballar a reminiscencia e recordos cando aparecen temas de conversa entre os usuarios.

- Estimulación cognitiva individual escrita: A finalidade deste taller é de traballar dunha forma máis persoal e específica con cada usuario dependendo do seu grao ou nivel de afectación.
- Estimulación cognitiva de unha área: Neste apartado traballamos as gnosias, praxias, a linguaxe e a memoria co apoio da pantalla dixital, visionado de fotografías entre outras.

ABVD e AIDV: As actividades básicas da vida diaria van dirixidas ó autocuidado da persoa como o aseo e a hixiene, saber vestirse e espírse, a alimentación, etc. e por outro lado mediante as instrumentais trabállase o calendario, o manexo do diñeiro, a utilización do teléfono, etc.



Taller de Laborterapia: Realizouse dependendo das semanas e meses os martes, mércores ou xoves en horario de 12:00 a 13:00 e de 18:00 a 19:00. Con esta actividade os nosos usuarios traballaron a orientación temporal e espacial, a motricidade fina e grossa, a coordinación, a discriminación de formas e cores e as capacidades de planificación sempre co obxectivo claro de fomentar a creatividade e a expresividade dos usuarios e alcanzando o maior grado de satisfacción persoal.



Taller de musicoterapia: Esta actividade realizouse entre unha vez ao mes en horario de mañá de 12:00 a 13:00 e de tarde de 18:00 a 19:00. Para levar a cabo a actividade dependendo das sesións unhas veces utilizáronse os instrumentos musicais, outras os medios audiovisuais ou un papel para cantar as cancións. Tamén en ocasións, profesionais da música, acércanse ó noso centro para amenizar ós nosos usuarios en datas sinaladas, como por exemplo, no Nadal.

A musicoterapia é unha terapia creada para facilitar, promover a comunicación, as relacións, aprendizaxe, o movemento, a expresión, a organización e outros obxectivos terapéuticos relevantes para satisfacer as necesidades físicas, emocionais, mentais, sociais e cognitivas.

Ten como fin desenvolver potencialidades e restaurar as funcións do individuo de maneira tal que este poda lograr unha mellor integración interpersoal e consecuentemente unha mellor calidade de vida a través da prevención, rehabilitación e tratamento.





Xerontoximnasia: A actividade física realizouse dúas veces a semana en horario de 12:00 a 13:00 de mañá e de 18:00 a 19:00 de tarde.

A Xerontoximnasia ten como obxectivo manter o estado de saúde e previr declive funcional das persoas maiores. Trátase de exercicios destinados a traballar o movemento de músculos e articulacións co fin último de mellorar o aparato cardiorrespiratorio e as funcións cognitivas.

Estimulamos varias capacidades como son:

- O equilibrio
- Recoñecemento do esquema corporal
- A motricidade fina e grossa
- Atención e comprensión das ordes
- Secuencia de movementos con memoria a medio prazo
- A relaxación.

Para a realización das sesións utilizamos material de psicomotricidade con distintas formas , cores como poden ser os balóns, picas, aros, cordas e elementos para traballar a forza como poden ser pesas ou sacos de peso. Tamén realizamos xogos con globos, diana, bolos, paracaídas, discriminación de cores, etc.



Actividades Lúdicas: Leváronse a cabo diferentes actividades como son:

- Realización de puzzles
- Recoñecemento e discriminación de imaxes
- Clasificación de obxectos e formas
- Bingo
- Xogos de mesa: A baraxa, parchís, dominó, etc.
- Xogos de motricidade fina e grossa
- Xogos Montessori

Todos os días de luns a venres antes de empezar a actividade grupal e mentres van chegando todos os usuarios e usuarias ao taller realizan diferentes o xogos.

Outras actividades como son o bingo realízouse unha vez ao mes.

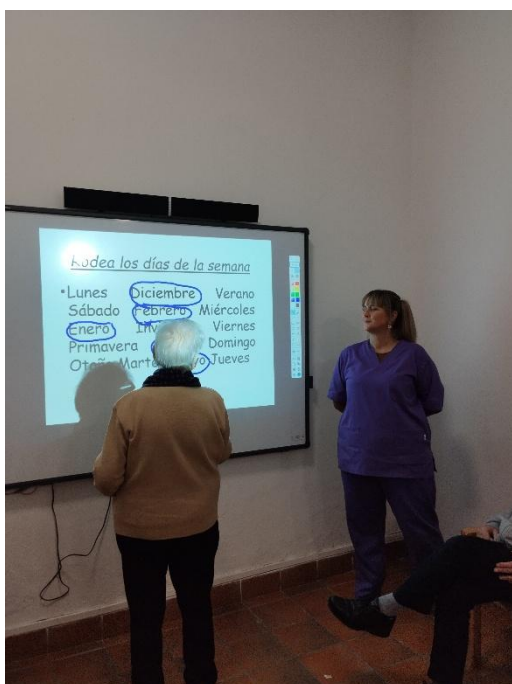
Todo isto co claro obxectivo de estimular mediante o xogo e fomentar as relacións sociais cos outros usuarios incitando a comunicación de diferentes tema de conversa.





Manexo das novas tecnoloxías: Está actividade realizouse aproximadamente unha vez cada quince días aproximadamente, en horario de 12:00 a 13:00 pola mañá e 18:00 a 19:00 e horario de tarde. Traballamos co apoio da pizarra dixital e das tablets as actividades de memoria, linguaxe, de atención, funcións executivas, calculo ,etc. Tamén fixemos actividades complementarias como a reminiscencia mediante a visualización de películas, vídeos, fotografías antigas, imaxes, xogos tanto grupais como individuais ou un taller de lectura. No caso da actividade de pizarra dixital, realizaranse actividades do programa Neuron up, especializadas en traballar diferentes áreas cognitivas.

O manexo das novas tecnoloxías permítennos mellorar a calidade de vida das persoas maiores, as súas capacidades cognitivas, a autonomía persoal, a saúde, a formación. Intentase eliminar esa dificultade de acceder as tecnoloxías por medo ou incertidume que posúen algunhas persoas, xa sexa principalmente, polo descoñecemento que sofren de elas, onde lles costa ver o positivo de coñecelas.



Actividades de lecer:

- **Festa de entroido:** Celebramos a festa do entroido acompañados de música que nos animou, bailamos unhas pezas e merendamos filloas, orellas e rosquillas típicas de esta época. Os usuarios fixeron no taller de laborterapia o seu traxe, a temática de este ano foi de bombeiros. Todo isto amenizado pola compañía de Hortensio e o seu acordeón, que nos acompaña tódolos anos.



- **Samaín:** Durante o mes de novembro estivemos realizando traballos de laborterapia para desfrutar de diferentes manualidades relacionadas co magosto para decorar a nosa unidade . Ademais, realizamos os colares de zonchos , típicos para esta época do ano, que os nosos usuarios foron previamente comprar ó mercado, unha boa maneira de traballar o manexo dos cartos.



- **Campaña nadal:** No mes de decembro realizamos varias actividades relacionadas co nadal para decorar a nosa unidade.

Levamos a cabo unha campaña solidaria ,foron unhas árbores con feltro e tea. Coa colaboración do Centro Comercial Histórico de Viveiro, gracias a súa participación podemos dar visibilidade á enfermidade e o gran labor , esforzo e traballo que realizan todos os días os nosos usuarios e usuarias da unidade terapéutica.





Programa de Estimulación Cognitiva a Domicilio.

Realízase estimulación cognitiva a domicilio destinado a persoas que por diversas razóns non poden asistir ó centro terapéutico e solicitan este servizo.

Son sesións con unha duración de 1 hora ao día e ca frecuencia semanal, a demanda da persoa usuaria e familia. Desenrólanse no domicilio de forma individual e as sesións son preparadas dependendo do perfil do usuarios e as súas necesidades, previa avaliación dos profesionais da asociación.

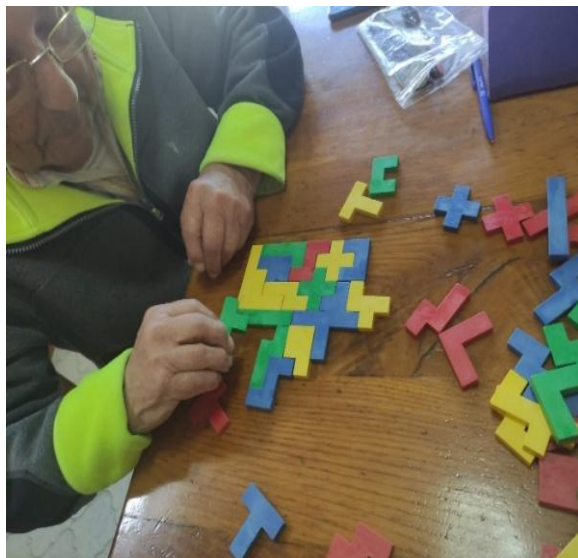
Na actualidade este servizo realízase nos concellos de Viveiro e de Mañón.

Traballamos individualmente as seguintes capacidades:

- **Atención:** Trátase da capacidade de xerar, seleccionar, dirixir e manter un nivel de activación adecuado para procesar a información relevante.
- **Comprensión:** Capacidade de entender, analizar e reflexionar sobre a información que recibimos
- **Memoria:** Rexistra, almacena as distintas experiencias xa sexan ideas, imaxes, acontecementos, etc.
- **Linguaxe:** capacidade de formular ideas con sentido e de maneira gramaticalmente ordenada, ter coñecemento léxico, capacidade de interpretar símbolos e transformalos na fala e na escritura.
- **Orientación temporal e espacial:** Capacidade de un mesmo y do contexto en que nos encontramos, e dicir, ser conscientes a nivel persoal, tempo e lugar.
- **Razoamento:** Capacidade para resolver problemas, extraer conclusións
- **Praxias:** capacidade que temos para realizar movementos voluntarios, intencionados e organizados para levar a cabo un plan ou alcanzar un obxectivo.

- **Gnosias:** capacidade para recoñecer a información previamente aprendida a través dos sentidos.
- **Cálculo:** é unha función cerebral executiva clave para manter a axilidade mental. A súa estimulación fortalece a concentración, a memoria de traballo e o razoamento lóxico.

Todo isto con obxectivo de mellorar o rendemento e a eficacia de ditas capacidades e coa finalidade de mellorar a súa calidade de vida e a súa autonomía persoal.





Atención psicológica

AFA Viveiro presta servicio psicológico tanto a persoas afectadas como a familiares. A demencia afecta tanto á persoa afectada como á súa familia, polo que se debe prestar atención ao coidador principal, sobre o que recae toda a responsabilidade asistencial. A intervención psicológica busca colaborar co familiar na diminución das múltiples alteracións que sofre no seu estado de ánimo debidas aos continuos cuidados que realiza (ansiedade, depresión, angustia, soidade,...).

Trátase de prestar atención psicológica a través de accións de acompañamento personalizado e continuado do familiar que realiza a tarefa de coidador/a principal durante o proceso de evolución da enfermidade.

Os obxectivos principais do programa son:

- Favorecer o proceso de adaptación da enfermidade.
- Apoio emocional a persoa con demencia e ao coidador.
- Prever alteracións psicológicas colaterais a función de coidador dotando ao mesmo dos recursos psicológicos adecuados.



- Dotar aos familiares/coidadores dos coñecementos necesarios para o coidado do enfermo.
- Acompañar nos procesos do duelo

Préstase tanto atención psicolóxica individualizada e grupal a persoas con Alzheimer e outras demencias e ós seus familiares:

- **Individual:** Realízase unha avaliación psicolóxica da persoa con demencia ou a o coidador.
- **Grupal:** Grupos terapéuticos de axuda mutua (GAM). Os familiares participan en distintos grupos de auto axuda dirixidos pola psicóloga, importante ferramenta para coñecer e aceptar a enfermidade e para a solución de problemas emocionais derivados do coidado.

Formación.

No ano 2025 realizamos diferentes acción formativas tanto para traballadores como para persoas coidadoras ou familiares.

- **Xornadas FAGAL:** Como en anos anteriores, o personal de AFA Viveiro asistiu ás XXII Xornadas Interdisciplinarias da Federación Alzheimer Galicia xunto co resto de compañeiros das AFAS de toda Galicia. Nesta ocasión gracias á colaboración da doutora Raquel Sánchez Varo, de Josep Gasulla e Santiago Llopis, presidentes das federacións de Alzheimer de Cataluña e Valencia, de Mercedes Ojeda e Alberto Caballero, do Panel de Expertos de Persoas con Alzheimer de Madrid, e do cantautor Pedro Guerra, poidemos abordar as demencias, dende múltiples e interesantes perspectivas.



- **Formación a familiares:** Se realizan unha serie de cursos que están destinados a familiares cuidadores de personas maiores e/ou con demencia neurodexenerativa.

No caso de AFA Viveiro realizáronse cursos nos concellos de Viveiro, Oulol, Mañón e O Vicedo. O obxectivo desta formación a persoas cuidadoras non profesionais é dotalas de ferramentas nos cuidados dos seus familiares.



- **Formación a familiares Policía Nacional**

Esta charla está enmarcada dentro do Plan Maior Seguridade da Policía Nacional, que ten como obxectivo:

Prevenir as principais amenazas detectadas para a seguridade das persoas maiores e coidadores, como poden ser roubos, especialmente nas entidades financeiras, estafas, etc.

Fomentar a confianza das personas maiores e os seus coidadores na policía e fomentar que se denuncie situación e delitos dos que poden ser vítimas.

Perfeccionar a resposta policial na súa actuación coas persoas maiores.



Servicio de prevención de la dependencia específico de Alzheimer y otras demencias

Programa “Envelhecimento Activo” Concello de O Vicedo.

Gran parte das persoas que se atopan na idade adulta viven un envelhecimento normal, e non todas coñecen os instrumentos para vivir os anos da vellez satisfacendo as necesidades sociais, intelectuais e afectivas, é dicir, con óptima calidade de vida. É a toma de conciencia, a que vai posibilitar que as persoas maiores inicien accións temperás tendentes á estimulación cognitiva e a exercitación da memoria mediante a participación activa en dito proceso.

O envelhecimento activo permite ás persoas realizar o seu potencial do benestar físico, social e mental ao longo de todo o seu ciclo vital e participar na sociedade de acordo ás súas necesidades, desexos e capacidades, mentres que lles proporciona protección, seguridade e coidados (OMS).

Dende AFA Viveiro levamos a cabo obradoiros de estimulación cognitiva e memoria baseados nun modelo de intervención funcional nos que se recoñece os cambios polos que transita unha persoa en idade adulta, ao mesmo tempo que aquelas capacidades que posúe, procurando manter ou incluso recuperar unha eficiencia mental compatible cunha vida persoal e social activa, como a que debe levar adiante as persoas adultas maiores.

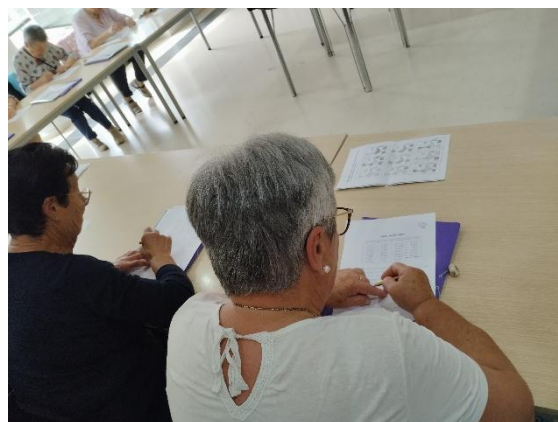
Os obxectivos que se pretenden acadar con este programa poden ser:

- Activar e mellorar o rendemento das capacidades cognitivas nas persoas que se atopan en grupos de risco de aparición de demencia para contribuír a
-

mantemento/recuperación e que promovan un envellecemento activo e saudable.

- Favorecer a comprensión do propio envellecemento como unha fase do ciclo vital humano.
- Ofrecer unha alternativa de participación e relacións sociais.
- Diminuír os niveis de ansiedade e confusión dos asistentes.
- Estimular os procesos cognitivos: memoria, atención, concentración, visualización e repetición que favorezan a neurotransmisión cerebral.
- Diminuír a frecuencia de esquecementos e "despistes" na vida diaria.
- Conseguir unha mellora do rendemento da memoria aplicable ás actividades instrumentais da vida diaria (AIVD).
- Identificar e valorar a aparición de síntomas asociados a trastornos neurodexenerativos.

Dito programa está ubicado no Concello do o Vicedo.. Está destinado a persoas sen deterioro cognitivo ou que presentan pérdidas de memoria asociadas á idade.





Programa de Deterioro Cognitivo Leve (concello de Viveiro).

Entendemos por Deterioro Cognitivo Leve, o punto intermedio entre os cambios cognitivos propios do envellecemento normal e os cambios mais serios causados pola enfermidade de Alzhéimer e outras demencias. Algúns dos síntomas do deterioro cognitivo leve son:

- Non recordar onde se deixaron as cousas.
- Esquecer as citas ou acontecementos importantes.
- Con frecuencia ter problemas para encontrar a palabra adecuada as conversacións.
- Dificultade para seguir o fío das conversacións.

Presentar un deterioro cognitivo leve non significa necesariamente que vaia a desenrolarse a enfermidade de Alzhéimer ou outras demencias.

Este programa está situado en unha das aulas da UNED, en la primeira planta dos claustros de San Francisco, en Viveiro. O horario do programa é luns, mércores e venres de 10:30 a 12:00 horas.

Está dirixido a persoas con un deterioro cognitivo leve ou persoas sen deterioro que queiran exercitar a súa memoria e realizar estimulación cognitiva a modo de prevención.

Desenrólanse prácticas de adestramento da memoria e outras funcións cognitivas superiores como a linguaxe, orientación, atención , concentración, cálculo, etc.

Este programa de “Deterioro Cognitivo Leve” esta impartido pola psicóloga da asociación, onde previa valoración das persoas usuarias adaptará as tarefas de maneira que sexan o mais individualizadas posibles e adaptalas a cada persoa asistente ao programa.



Programa “Envelhecimento Activo” Concello de Mañón.

Outro dos programas que se levan a cabo dende AFA Viveiro son obradoiros de estimulación cognitiva nas diferentes parroquias do Concello de Mañón. As parroquias son Mañón os mércores de 17:00h a 18:00h, as Grañas do Sor os mércores de 18:15h a 19:15h e os venres a parroquia de Ribeiras do Sor de 16:00h a 17:00h e a parroquia do Barqueiro de 17:15h a 18:15h.

A finalidade deste programa é promover o benestar físico, cognitivo, emocional e social das persoas maiores favorecendo a súa autonomía, participación activa na comunidade e mantemento dunha boa calidade de vida.

As actividades desenrólanse mediante unha metodoloxía participativa, dinámica e centrada na persoa, adaptando as propostas ás capacidades, intereses e necesidades de cada asistente , fomentando a interacción social , o respecto e a inclusión.

As actividades realizadas no taller de envellecemento activo son:

- Talleres de estimulación cognitiva (memoria, atención, cálculo, linguaxe, orientación temporal e espacial).
- Xogos de mesa e actividades lúdicas adaptadas (dominó, bingo, sopas de letras, crucigramas).
- Talleres de manualidades e creatividade.
- Actividades de psicomotricidade e exercicio físico adaptado.
- Dinámicas grupais para fomentar a comunicación e a inclusión social.
- Talleres de reminiscencia e evocación de recordos mediante fotografías, música, obxectos significativos, historias de vida, etc.
- Actividades de musicoterapia a través do baile e do canto.
- Saídas e paseos terapéuticos cando as condicións o permiten.
- Talleres de ocio e tempo libre orientados ao disfrute e a participación activa.
- Manexo das novas tecnoloxías como as tablets a través de xogos e aplicacións adaptadas de estimulación cognitiva donde se traballa as diferentes áreas de intervención.



Programa de Voluntariado.

O voluntariado en AFA Viveiro realízase ben participando na organización e desenvolvemento de actividades benéficas ou ben no apoio de tarefas levadas a cabo polo equipo de profesionais nos diferentes programas de intervención directa coa persoa con Alzheimer.

En toda a actividade de voluntariado que se realice, sempre se deberá firmar un compromiso de colaboración entre o representante legal da entidade e a persoa voluntaria. Ademais a nosa asociación, como entidade de acción voluntaria, deberá subscribir unha póliza de seguros de accidentes e responsabilidade civil que cubra as persoas voluntarias durante o transcurso da actividade que realicen.

Os voluntarios da nosa Asociación teñen diferentes funcións, entre as que destacan:

- A sensibilización da opinión pública participando en mesas informativas.
- Acompañamento Social para mellorar a calidade de vida do enfermo e proporcionar un respiro ó familiar ou familiares encargados do seu coidado. Tamén o feito de que o voluntario asista ó domicilio do enfermo é para os familiares un desaforo emocional.
- Exercer unha labor de apoio nos talleres de estimulación cognitiva/física sempre dirixidas por un profesional ou responsable do centro, tanto na unidade terapéutica como nos domicilios.
- Participación nas saídas lúdicas e actividades festivas. O papel do voluntario nas saídas lúdicas está destinado a dinamizar as diferentes saídas que se realizan ó longo do ano.





ASOCIACIÓN DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON ALZHEIMER
Y OTRAS DEMENCIAS DE VIVEIRO



Viveiro, 5 de Marzo de 2026

Asdo: Presidente de AFA Viveiro

José Amador Fernández Pérez