



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer
Rompiendo fronteras



Hacia una Sociedad Saludable y Longeva:
Programas de Prevención en AFAGA Alzheimer



Cultiva a Mente



Cuida o Corpo



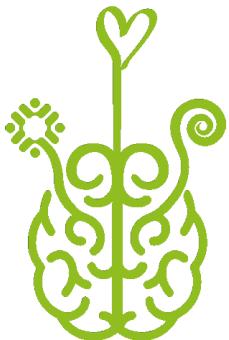
Actívate

Año 2012: Detección de la necesidad.

- Evidencia científica existente.
- Programas de respiro para cuidadores y familiares.
- Personas con quejas subjetivas de memoria.
- Perfil más activo en las personas mayores sin diagnóstico: demanda de actividades de estimulación, ocio y fomento de la sociabilidad.
- USC: testeo del PROGRAMA ESTIMA.



Cultiva a Mente



El programa ‘Cultiva a Mente’ engloba la prevención de la demencia y la promoción de hábitos saludables a nivel cognitivo, emocional y social.

Estructura de la sesión:

- Corrección de tareas.
- Psicoeducación.
- Dinámicas grupales.
- Actividades individuales.

Formato de las sesiones:

- 1 sesión por semana.
- 1h 30min - 2h/sesión.
- 15-20 plazas por grupo.

Perfil técnico: graduada/o en psicología.

Perfil de las personas usuarias: **personas mayores de 55 años sin diagnóstico de demencia.**

Coida o Corpo



El programa ‘Coida o Corpo’ promueve el envejecimiento activo a nivel físico, funcional y social.

Estructura de la sesión:

- Calentamiento.
- Parte principal.
- Estiramientos y relajación.

Formato de las sesiones:

- 1 sesión por semana.
- 1h/sesión.
- 15 plazas por grupo.

Perfil técnico: graduada/o en fisioterapia o titulación análoga.

Perfil de las personas usuarias: **personas mayores de 55 años sin diagnóstico de demencia.**

Actívate



El programa 'Actívate' engloba la prevención de la demencia y la promoción del envejecimiento activo a nivel cognitivo, emocional, físico, funcional y social. Es un programa diseñado para ejercitarse mente y cuerpo en el que quedan incluidos los dos programas anteriores.

Perfil técnico: graduadas/os en psicología y fisioterapia o titulación análoga.

Perfil de las personas usuarias: **personas mayores de 55 años sin diagnóstico de demencia.**

Formato de las sesiones:

1 o 2 sesiones por semana.

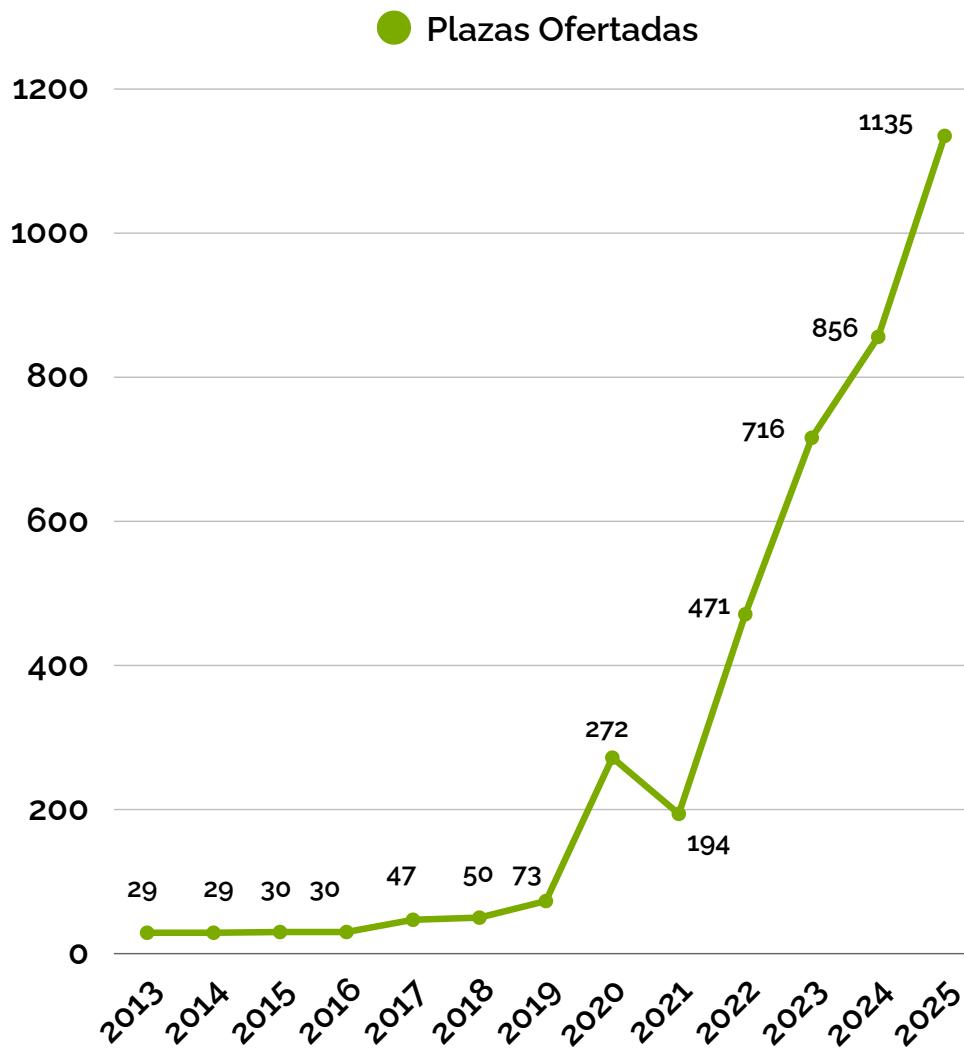
Parte cognitiva (1h 15min – 1h 30min).

Parte física (1h - 1h 15min).

15 plazas por grupo.



Año 2025: 74 grupos - 1135 plazas ofertadas



80%



20%

Edad media de las personas
usuarias: **75** años



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer

Rompiendo fronteras

PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

Prevención: 74 grupos 1.135 plazas ofertadas

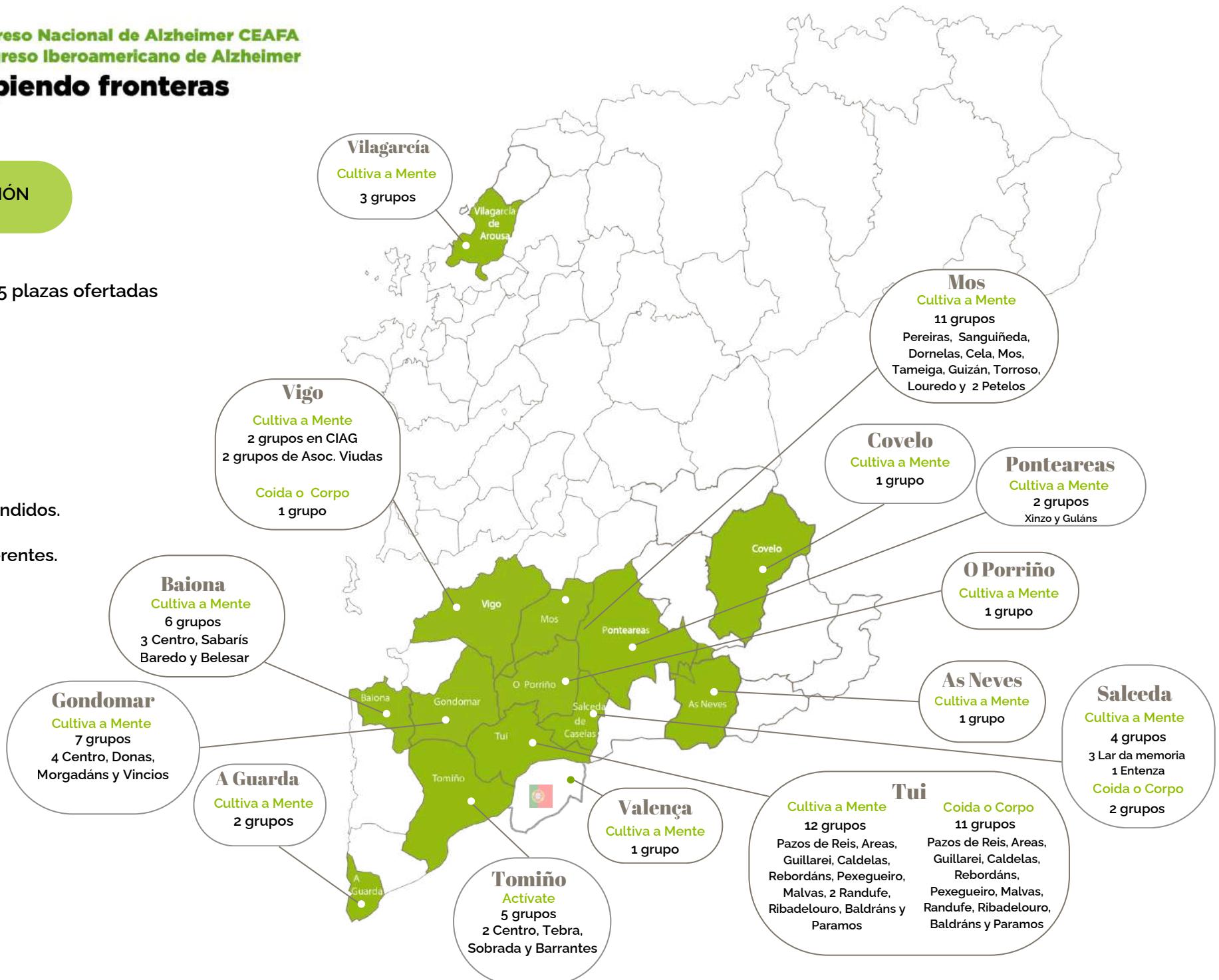
 55 Cultiva a Mente

 14 Cuida o Corpo

 5 Activáte

 14 ayuntamientos atendidos.

 47 localizaciones diferentes.



Programas de Prevención en AFAGA Alzheimer. Aspectos diferenciadores.

- Alta especialización de las/os profesionales.
- **Recurso de proximidad**, apuesta por el entorno rural.
- Aproximación psicoeducativa.
- Utilización de las nuevas tecnologías.
- Prevención de la soledad no deseada a través del fomento de la socialización.
- Detección temprana de casos de demencia y derivación a recursos especializados.
- Participación en proyectos de investigación.
- Innovación. Programa vivo que se amolda a los distintos perfiles de personas usuarias y a las demandas de la sociedad actual.
- Contacto con el entorno a través de actividades complementarias.



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer
Rompiendo fronteras



Cultiva a Mente A Guarda - Risoterapia



Cultiva a Mente Baiona - Acto de Cierre



Actívate Tomiño - Actividad Intergeneracional

XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer
Rompiendo fronteras



Coida o Corpo Vigo - Sesión en el exterior



Cultiva a Mente Mos - Actividad de Ocio



Cultiva a Mente Gondomar - Musicoterapia



Coida o Corpo Tui - Ruta de senderismo

