



XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer

Rompiendo fronteras



Prevención con propósito: 10 años de “Orgullo de Ser Mayor”



Laura Manteca Freire

Responsable del Área Terapéutica
y psicóloga de AFA Zamora



Orgullo de ser MAYOR

¿Qué es?

10 años

abordando el
envejecimiento.



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



Para nosotros, es **mucho más que un programa.**

*Nace como una **declaración de intenciones**,
un **grito a la sociedad**,
un **eslogan** con el que **romper estereotipos y
prejuicios** que rodean al envejecimiento.
Nace como una **necesidad social de cambio.***

Desde ‘Orgullo de ser MAYOR’ hemos querido
**potenciar el disfrutar de la vida como la
persona** que somos, sin importar la edad que
tengamos.



Que la edad no sea lo que nos defina
ni lo que nos catalogue.

Rompiendo la etiqueta que nos
otorga el número de nuestra edad.

No solo hemos querido **prevenir**
sino **empoderar**.



Ya hay una **tendencia** en la que ser mayor no es tan malo, se comienzan a romper los tópicos.

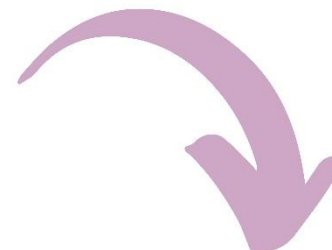
Se comienza a **promover la edad real**, a no esconderla.



AFA Zamora lleva **10 años** promoviendo esta idea con la bandera de ‘**Orgullo de ser MAYOR**’ y ahora empieza a ser una **realidad visible**.

LOS EDADISMOS EMPIEZAN A CAER

Nace en **2014** con un objetivo claro...



Ampliar la misión de la entidad, dando un paso más allá de la intervención en la enfermedad, para **promover la prevención.**

Misión de la entidad

«Incrementar la calidad de vida de las personas afectadas por una demencia y sus familiares **promoviendo el envejecimiento activo y la prevención**, proporcionando recursos y servicios que respondan a las necesidades que acompañan esta problemática».

Prevenir y empoderar



Prevención a través del
fomento de sus capacidades.



Generar sentimientos de
valía independientemente
de su edad.

Diez años de historia...



La asociación oferta de un taller

El programa "Orgullo de ser MAYOR" dirigido a personas...

M. J. C.

La asociación de AFA (AFA) pondrá en marcha por primera vez en Toro, una muestra de envejecimiento activo dirigida a mayores de 55 años con capacidades cognitivas y que tengan interés en mejorar su bienestar, participando en actividades grupales y manteniéndose activos a través de una intervención adaptada. El programa "Orgullo de ser mayor" es ya que está subvencionado por la Junta de Castilla y León y el IRPF. El programa se divide en cuatro sesiones, de una hora de duración cada una, de las 13.00 horas, y que se...

la memoria y la atención, promoción de la salud y el ejercicio físico, con el objetivo de ofrecer...

pueden acudir al propio centro llamando al teléfono 980.510.61 para solicitar información.

20 VALLADOLID

NÚMERO 179. JUNIO DE 2023. LA GACETA DE CASTILLA Y LEÓN

'Orgullo de ser MAYOR' sigue dejando huella



Foto de familia de los participantes junto a la psicóloga a cargo del programa Laura Manteca y la terapeuta Lucía Martín. E. DUQUE

POR ANA FRÁILE
ZAMORA

Alzheimer Zamora cierra la IX edición de 'Orgullo de ser MAYOR', programa de envejecimiento activo a través del Ayuntamiento de Zamora, y lo hace con una sensación extraordinaria. "Nos ha sorprendido la reflexión que ha habido en relación con todo lo que tiene que ver el módulo de desarrollo personal; los participantes se han dado cuenta de que se han conocido un poquito más a sí mismos, les ha gustado descubrir que, cosas que pensaban que eran de una manera, realmente son de otra. Y han trabajado -con una implicación muy alta- conceptos complejos como son la asertividad, la empatía o las habilidades de comunicación", narra Laura Manteca, psicóloga a cargo del programa, junto con los terapeutas ocupacionales Lucía Martín y Álvaro Ávila.

FINALIZA LA IX EDICIÓN DEL PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO DE AFA ZAMORA EN COLABORACIÓN CON EL AYUNTAMIENTO

"Asombra la ilusión con la que cierran este grupo y las ganas que tienen de continuar", algunos eran participantes ya reincidentes, pero, la mayoría de ellos no habían participado nunca en este tipo de actividades y esto les ha servido de "trampolín" para continuar manteniéndose activos buscando alternativas que les permitan seguir conociendo gente y desarrollándose a todos los niveles: cognitivo, funcional, físico, personal y social.

Desde AFA Zamora apostan por la prevención y el fomento de un envejecimiento activo y saludable desde un enfoque holístico que abarque las diferentes esferas biopsicosociales de la persona.

Este programa se ha incluido dentro de la propuesta del Ayuntamiento de Zamora, que para este curso ha ofertado cerca de doscientas plazas en una docena de talleres de envejecimiento activo para que la población en el segmento de edad superior a los 65 años refuerce sus habilidades cognitivas. La Concejalía de Servicios Sociales, a través de esta propuesta, se ha marcado como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante estrategias que les ayuden a tener una estrategia más activa en la sociedad. Para ello, ha puesto encima de la mesa una serie de actividades que van desde juegos cerebrales hasta trabajos de utilización de la memoria, pasando por el aprendizaje de culturas del mundo, el desarrollo de habilidades informáticas, manejo de teléfonos móviles e incluso la realización de yoga y pilates.

zas, en ludes, se lo dese is mayo- bilidad ayón esa última personas se taller g; y cuar- d. omienzo rán el 12 nfirmará a ectiva el in de acor don- algunos del inselaboraciones proyectará

letono. Pa- cionados, stados pú- laz en su al o en la del progr- mientos 0 horas en minario de

on sera ei óndiga.



Participantes de la pasada edición, con sus diplomas. | Foto: AZA



Manteca y Laura Manteca presentan el programa. | Foto: Juan de la Puente



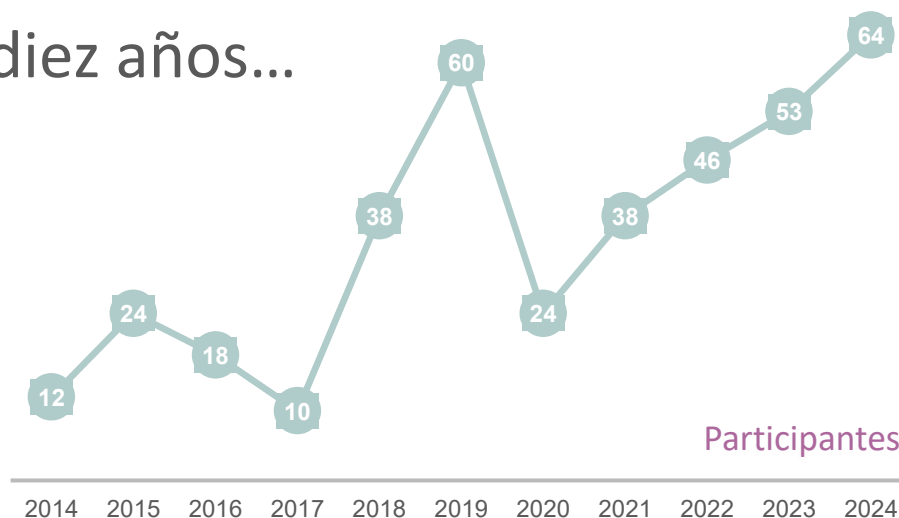
una, una de las actividades de 2014. | Foto: cedida por AFA Zamora

cer ón de Familiares y Amigos de anos de 60 años sin demencias

representó ayer la actividad entre los ciudadanos con el objetivo de que «la gente mayor esté orgullosa de serlo», añade Elena Ramos, trabajadora social de AFA Zamora. Los interesados podrán adherirse al programa en el propio centro de día «Ciudad Jardín», en la calle de Hernán Cortés, número 40, bis. El próximo 5 de noviembre está prevista una charla abierta para todos los participantes potenciales. Para acceder al programa, los trabajadores de la Asociación de Familiares y Amigos de Enfermos de Alzheimer de Zamora realizarán una pequeña entrevista al interesado antes de dar el salto al proyecto y disfrutar de la nueva etapa.

Algunos **datos** de estos diez años...

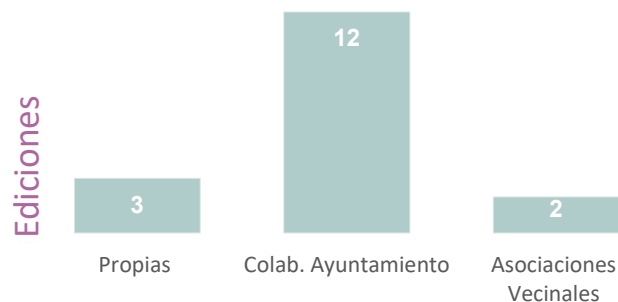
378 personas
(317 en Zamora y 61 en Toro)



17 ediciones

338 sesiones

18 profesionales del equipo multidisciplinar



¿En qué **consiste**?

Objetivo general

Pretende fomentar el bienestar de la persona **en toda su dimensión** física, psíquica y social, al promover en ella la participación activa en la sociedad.

Objetivos específicos

1. Estimular las **capacidades cognitivas** a través de estrategias de entrenamiento diario.
2. Potenciar el **bienestar emocional** de la persona, mediante un mayor autoconocimiento y entrenamiento de habilidades sociales.
3. Enriquecer las relaciones interpersonales promoviendo la **interacción grupal y social**.
4. Fomentar **hábitos de vida saludables**, incidiendo en la educación y reeducación de actividades preventivas.
5. Promover una **participación activa en la sociedad**, descubriendo el entorno y fomentando nuevos intereses, recursos y oportunidades.

¿En qué **consiste**?

- ➔ **3 ediciones** al año
 - 2 en Zamora (primavera y otoño)
 - 1 en Toro en otoño
- ➔ **16 sesiones** por edición en Zamora
8 sesiones en Toro
- ➔ Para personas **mayores de 60** años con sus capacidades cognitivas preservadas.

Bajo una atención
centrada en las personas
que lo componen.

Trabajo grupal

Actividades escritas,
orales, role playings,
trabajo con imágenes, etc.

Subgrupos

Intercambio de experiencias,
cooperación, refuerzo mutuo,
creación de lazos sociales, etc.

Dinámica

METODOLOGÍA

Teórico - práctica

Conocemos la realidad
para poner en marcha
lo aprendido.

DE FORMA
TRANSVERSAL



Nuevas tecnologías

Sirviendo de medio
facilitador en las
diferentes sesiones.

Cuatro **módulos** de trabajo interrelacionados entre sí.

Entrenamiento
cognitivo



Desarrollo personal



Promoción de la salud y
ejercicio físico



Ocio y tiempo libre



Abordaje **integral** y trabajo **multidisciplinar**.

Sistema de evaluación

➔ **Inscripción y cuestionario inicial**

➔ **Evaluación continua**

- Registro **cualitativo** de las sesiones
- Entrevistas de **seguimiento**
- Registros **audiovisuales**

➔ **Evaluación final**

- Entrevistas de **seguimiento**
- Cuestionario de **satisfacción**



Algunos **datos** de estos diez años...

Se han cumplido los objetivos previstos



Algunas **conclusiones** de estos diez años...

A nivel social:

- ✓ Trabajo en la eliminación de los edadismos, participando en el **cambio social**.
- ✓ Importancia del **trabajo en red**.
- ✓ Trabajo desde **la prevención**.
- ✓ Importancia del **trabajo multidisciplinar**.
- ✓ Evolución en la **confianza** tras la experiencia y **entendimiento** de lo que es 'Orgullo de ser MAYOR'.

Algunas **conclusiones** de estos diez años...

A nivel individual:

- ✓ El **enfoque integral** proporciona altos niveles de bienestar en la persona.
- ✓ Importancia del módulo de desarrollo personal y poder trabajar la **inteligencia emocional**.
- ✓ **Crecimiento personal** de los participantes y profesionales.
- ✓ La riqueza de la diferencia de edad de los participantes.
- ✓ Suele ayudar en la **detección de casos con deterioro cognitivo** facilitando la derivación y adherencia a otro tipo de intervenciones.

“No se explicar lo que hemos vivido, pero quiero repetir y animar a la gente a que lo haga”

“Me habéis ayudado mucho”

“Ahora me entiendo un poquito mejor a mi mismo y a los demás”

“Me siento aliviado ante mi memoria, he entendido que la atención tiene mucho que ver”



“Esta experiencia me ha transformado”

“No quiero etiquetas que me definan, quiero ser yo misma”

“Hemos hecho equipo, hemos podido conocernos entre nosotros y descubrir que somos importantes”

Retos futuros

- Nuevas necesidades de adaptación ante un cambio generacional.
- Continuar en la línea de romper las etiquetas y ver a la persona más allá del número que pone su DNI.

Para nosotros, es **mucho más que un programa.**

No solo pretendemos seguir llegando a más gente,
sino conseguir **transformar a la gente que lleguemos.**

Que el programa guarde la esencia de **romper etiquetas**
a través de un **trabajo lento y artesano** de **conexión** con uno
mismo y con los demás.

Sintiéndonos orgullosos de ser **quienes somos,**
tengamos la edad que tengamos.

Gracias.

Síguenos



Alzheimer Zamora

www.alzheimerzamora.com