



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.

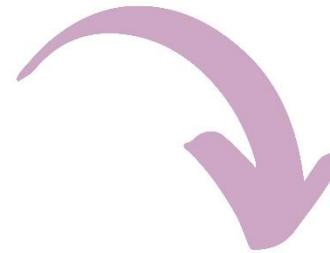
Se comienza a **promover la edad real**, a no esconderla.



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.

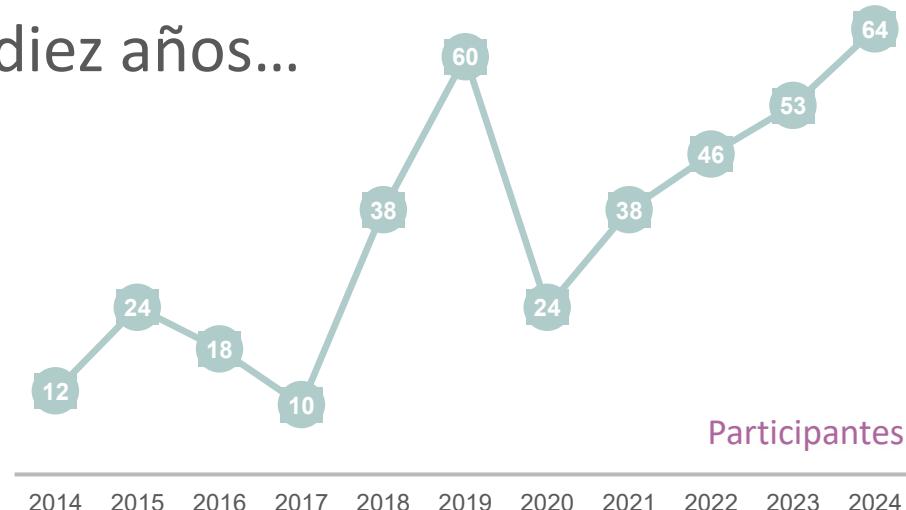
Diez años de historia...



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

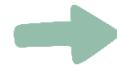
2 en Zamora (primavera y otoño)

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

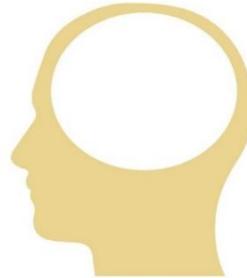


Nuevas tecnologías

Sirviendo de medio
facilitador en las
diferentes sesiones.

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

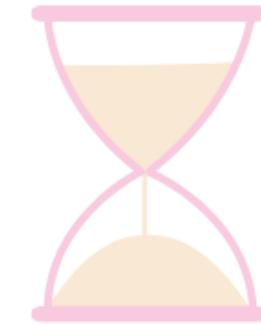
Entrenamiento
cognitivo



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

Perciben utilidad en las estrategias propuestas

97%

Perciben mejoría en su forma de relacionarse con los demás

88%

Han mejorado su participación activa en la sociedad

90%

Perciben mejoría en el conocimiento de hábitos saludables

85%



El **100 %** manifiesta elevada satisfacción

El **100 %** de los participantes repetirían la experiencia

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

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



“Me habéis ayudado mucho”

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

“Esta experiencia me ha transformado”

“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.



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



Gracias.



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



Síguenos



Alzheimer Zamora

www.alzheimerzamora.com