

FITXA ENTITAT DEL CONSELL DE BENESTAR SOCIAL

1. NOM DEL'ENTITAT

ACERA

ASSOCIACIÓ D'AFECTATS DE MALALTIES REUMÀTIQUES AUTOIMMUNES

I MUSCULOESQUELÈTIQUES DE L'ALCOIÀ I COMTAT

Sede social: Gabriel Miró, 12 bajo 03804

Tel. 667553727 email aceralcoi@gmail.com

2. LOGO I DESCRIPCIÓ BREU DE L'ENTITAT

La asociación pretende integrar a las personas afectadas con enfermedades reumáticas autoinmunes como la artritis reumatoide, espondilitis, artritis psoriásica. osteoporosis y otras; con la intención de hacerlas visibles para que sean reconocibles por la sociedad y dando a conocer la problemática a la que se enfrentan.

Buscamos dar respuesta a las dificultades que encontramos para poder conseguir una mayor calidad de vida.



3. OBJECTIUS, FUNCIONS I FINALITAT

Nuestros objetivos

- Apoyar, mediante un trabajo voluntario, a las personas afectadas con artritis reumatoide y enfermedades afines desde un punto de vista multidisciplinar..
- Intercambiar experiencias y conocimientos.
- Ser personas activas dentro de nuestro entorno.
- Aprender a convivir con la enfermedad.
- Sensibilizar al resto de la sociedad reivindicando nuestros derechos.
- Elevar a los poder públicos cuantas peticiones se consideren oportunas para la satisfacción de los intereses de las personas con enfermedades reumáticas autoinmunes
- Fomentar la educación y formación integral de las personas con artritis reumatoide y enfermedades afines.
- Elaborar redes de comunicación y ayuda.
- Promover actividades culturales sociales entre los miembros para generar vínculos entre sus asociados.

4. RECURSOS AMB QUE COMPTA L'ENTITAT

Ofrecemos un espacio: Sede social: Gabriel Miró, 12 bajo 03804

Tel. 667553727 email aceralcoi@gmail.com

De encuentro para relacionarnos, crear redes de apoyo y entendimiento.

De reivindicación ante las deficiencias que encontramos en nuestro entorno

Para crear proyectos y actividades que nos unan entorno a nuestras vivencias, necesidades,

retos, derechos.

Para conversar con otras asociaciones y movimientos sociales que busquen la cultura de paz, justicia social.

Queremos concienciar e informar a la población de l'Alcoià i Comtat sobre las enfermedades reumáticas para que se conozca su importancia y las consecuencias de la misma.

Queremos estar presentes en Alcoy y en el área 15, como también en la Comunidad

Valenciana para visibilizar y rehabilitar a este colectivo de pacientes de más de 200 enfermedades reumáticas y a sus familias

Actualmente tenemos un espacio que nos ha facilitado el Ayuntamiento de Alcoy donde podemos realizar estas actividades ,pues cuenta con un gimnasio y una sala polivalente para los talleres

5.SERVEIS OFERTATS(TALLERS,SUPORT D'ESPECIALISTES...)

4.1.- Actividad asistida con perros

Impartido por Diéresis animal

Descubrir el potencial de los animales para ayudar a las personas.

8 de enero 17,30 h

- Objetivo: introducción a las intervenciones asistidas con perros

- Contenido: conoceremos a nuestras perras de terapia, a sus técnicos y realizaremos un primer taller de toma de contacto con ellas.

26 de mayo 17,30 h

- Objetivo: conocer los beneficios del contacto con la naturaleza y los animales

- Contenido: qué es la biofilia, cómo aplicarla y ejercicios de relajación con nuestras perras de intervención

4.2. Talleres de psicología

Impartido por Vanesa Carbonell

13 de enero 17,30 h

- Objetivo: grupo de apoyo supervisado

- Contenido: compartir sentimientos y pensamientos supervisado por un profesional

27 de enero 17,30 h

- Objetivo: conocer las técnicas de regulación emocional

- Contenido: hablaremos de las técnicas de regulación emocional más conocidas y de cómo comenzar a ponerlas en práctica.

10 de febrero 17,30 h

- Objetivo: grupo de apoyo supervisado

- Contenido: compartir sentimientos y pensamientos supervisado por un profesional

24 de febrero 17,30 h

- Objetivo: conocer de cerca la habilidad de la asertividad

- Contenido: qué es la asertividad, cómo desarrollarla y cómo aplicarla en nuestra salud mental

10 de marzo 17,30 h

- Objetivo: poner en práctica lo aprendido con la ayuda de nuestras perras de intervención terapéutica

- Contenido: repasaremos algunos de los conceptos vistos con anterioridad a través de unas dinámicas con nuestras perras de intervención terapéutica

24 de marzo 17,30 h

- Objetivo: grupo de apoyo supervisado

- Contenido: compartir sentimientos y pensamientos supervisado por un profesional

14 de abril 17,30 h

- Objetivo: escritura terapéutica

- Contenido: aprenderemos qué es la escritura terapéutica y cómo llevarla a cabo en beneficio de nuestra salud mental

5 de mayo 17,30 h

- Objetivo: grupo de apoyo supervisado

- Contenido: compartir sentimientos y pensamientos supervisado por un profesional

9 de junio 2025

- Objetivo: conocer y hablar con mi niño/a interior

- Contenido: realizar ejercicios que nos ayuden a conectar con el niño/a que fuimos en pro de nuestra salud mental

23 de junio 17,30 h

- Objetivo: grupo de apoyo supervisado y despedida

- Contenido: compartir sentimientos y pensamientos supervisado por un profesional

4.3.- Taller nutrición hábitos saludables

Impartido por Belén Llorens

El objetivo es conseguir que los usuarios aprendan la importancia de la alimentación saludable y antiinflamatoria para conseguir mejorar su día a día, su patología y su sintomatología.

LUNES 27 DE ENERO 18:30-19:30H

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Se llevará a cabo una charla/taller sobre alimentación saludable. Se explicará de forma fácil y dinámica qué es la alimentación saludable y cómo se consigue.

Se verá cómo se forma un plato saludable y cómo podría ser una alimentación saludable durante un día, para que se pueda aplicar lo aprendido al día a día de los usuarios. Además, se hará hincapié en la importancia de la comida de forma consciente.

Después de todo ello, se dejará un espacio para resolver las dudas que puedan haber aparecido.

Se recomienda venir con ropa cómoda y poco pesada, ya que se pesará a los usuarios que quieran participar en el seguimiento de la evolución de peso y composición corporal.

Datos que se tomarán: Nombre, peso, altura y perímetros de cintura y cadera.

LUNES 10 DE FEBRERO 18:30-19:30H

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

En esta charla se profundizará en la alimentación antiinflamatoria, qué es, qué la produce, cómo reducirla, diferencia entre hinchazón e inflamación... Además, se verá qué hábitos pueden ayudar a reducirla o que hábitos pueden incrementarla. Se resolverán las dudas que hayan podido surgir tanto del primer taller como del segundo.

LUNES 24 DE FEBRERO 18:30-19:30H

MITOS

Se realizará un breve resumen de lo comentado en las charlas anteriores y se hará un taller didáctico sobre mitos de alimentación saludable y alimentación antiinflamatoria.

Se nombrará una afirmación o mito y los asistentes deberán levantar un "tick verde" o "cruz roja" según piensen que es cierta o errónea la afirmación. Deberán apuntar los aciertos o

errores, para ver quien consigue la mayor puntuación. Una vez más se resolverán las dudas que hayan podido aparecer.

De nuevo, se recomienda venir con la misma ropa cómoda, ya que se volverá a pesar a los usuarios, tomando datos de la circunferencia de cintura y cadera, para valorar los cambios obtenidos en el primer mes.

LUNES 10 DE MARZO 18:30-19:30H

TRUCOS Y RECETAS

Una vez se han adquirido los conceptos necesarios para llevar a cabo una alimentación saludable y antiinflamatoria, se aprovechará este taller para hablar sobre trucos para facilitar su seguimiento: Batch Cooking (cocinar para diferentes días), lista de la compra... Además, se enseñarán recetas fáciles, saludables y ricas para que los usuarios puedan preparar en casa. Como siempre, resolviendo aquellas dudas que puedan aparecer entre los participantes.

LUNES 24 DE MARZO 18:30-19:30H

CONSEJOS INDIVIDUALES

Lo más importante de estos talleres es que este tipo de alimentación se pueda mantener en el tiempo, por ello se darán los consejos oportunos para que pueda ser así.

Se volverán a tomar por tercera vez valores de peso y perímetros de cintura y cadera y se compararán con la primera y segunda medición. Se recomienda una vez más, venir con la misma ropa cómoda que en los talleres del 27 de enero y el 24 de febrero.

Una vez valorada la evolución global, se resolverán dudas y se darán consejos individuales según los resultados conseguidos durante la elaboración de los talleres

4.4. Taller entrenamiento funcional

Técnico: Cristian Asensi Gil

El entrenamiento funcional es un enfoque de entrenamiento que se centra en mejorar los movimientos funcionales utilizados en la vida cotidiana; siendo su objetivo fortalecer los músculos, mejorar el equilibrio, la coordinación, la flexibilidad y la estabilidad, al mismo tiempo que reduce el riesgo de aparición de lesiones.

SESIÓN 1 (20/01/2025)

Establecimiento de bases de estabilidad - Plano sagital

- Desplazamiento centro de masas (CDM) / "Trípode pisada"
- Activación núcleo central ("Stack")
- Patrón respiratorio como gestión de presiones internas (PRI)

*Trabajo guiado para casa

SESIÓN 2 (3/02/2025)

- Iniciación estabilidad Plano frontal
- Aceptación de carga; trabajo de fuerza excéntrica
- Apoyos asimétricos con mayor estímulo Sistema Propioceptivo

*Resolución práctica de dudas del trabajo de casa

SESIÓN 3 (17/02/2025)

- Sesión de carga de trabajo (concepto sobrecarga progresiva)
- Iniciación "Continuo movilidad-estabilidad" Plano transversal

SESIÓN 4 (3/03/2025)

- Iniciación Fase propulsiva (expansión-compresión)
- Concepto acción-reacción (capacidad de aplicar >fuerza)
- Triple flexo-extensión: Transferencia al patrón de la marcha

SESIÓN 5 (17/03/2025)

- Trabajo integrado de lo visto hasta la fecha (sesión en circuito por postas)
- + Desaceleraciones en inercia
- + Introducción de trabajo del ratio de desarrollo de la fuerza (RFD)
- (+= Trabajo enfocado a la evitación de las caídas en el día a día)

SESIÓN 6 (7/04/2025) - FINAL MESOCICLO

- Trabajo de reacción en entornos caóticos
- Auto valoración funcional

4.5.- Taller Cocina saludable

Impartido por: Marta Sirvent Mengual

Sesiones: 3 sesiones

Duración: 1 hora cada sesión

Lugar: Sede ACERA

Fechas: a concretar

Horario: a concretar

Objetivos:

Aprender a elegir y cocinar los alimentos para que sean saludables.

Descubrir que comer sano no es comer aburrido.

Aprender pautas de la dieta equilibrada y téc.nicas culinarias básicas

Estrategias culinarias para patologías asociadas a la edad

Elaboraremos recetas fáciles y saludables.

4.6.- Actividades físico deportivas

Impartido por: Paqui Ruiz

Sesiones: 2 sesiones semanales

Duración: 1 hora cada sesión

Lugar: Sede ACERA

Fechas: de septiembre a junio

Horario: de 17:00 a 18.00

Los ejercicios correctos pueden mejorar la salud y el estado físico sin lastimar las articulaciones. Si se combina con un programa de tratamiento, el ejercicio puede aportar calidad de vida. Asimismo, puede ayudar a: Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones. Mantener la salud ósea. Aumentar el nivel de energía. Mejorar la calidad del sueño. Mejorar el control del peso. Mejorar el equilibrio. Mejorar el estado de ánimo.

Gimnasia de mantenimiento encaminado a lograr un acondicionamiento físico general, donde se trabaja elementos de coordinación, ejercicios de movilidad articular y de acondicionamiento físico normalmente de impacto bajo o medio.

Estiramientos son un tipo de ejercicio que se conocen como “ejercicios de amplitud de movimiento”, este tipo de movimientos ayudan a los pacientes con artritis reumatoide a aminorar el dolor de las articulaciones.

Yoga: contribuye a la mejora de la fuerza, la postura y la resistencia músculo esquelética, además de mejorar el equilibrio.

Baile: ayuda a mejorar la amplitud de movimiento de las articulaciones y las fortalece. Por otra parte, el realizar actividad física mejora el estado de ánimo, reduciendo la posibilidad de sufrir de depresión, la cual es muy común en pacientes con enfermedades reumáticas.

Pilates: Fortalece los músculos aporta flexibilidad, reduce el dolor de espalda, mejora la postura y el equilibrio.

4.7 -Taller de enfermería para pacientes reumáticos impartidos por enfermería los días de las charlas. Higiene corporal, fortalecimiento muscular.

Impartido por: Ma Dolores Gil del Gállego, voluntariado

Sesiones: quincenales

Duración: 1 hora cada sesión

Lugar: Sede ACERA

Fechas: lunes de 17:30 a 18:30 h de septiembre 2024 a junio 2025

- Meditaciones para la relajación y el bienestar. RISOTERAPIA MERIENDA DE SOBAQUILLO

20 DE ENERO 2025 A LAS 17:30

Nutrición y Salud

- Objetivo: Informar sobre la relación entre la dieta y la inflamación.

- Contenido: Alimentos antiinflamatorios, planificación de comidas, y consejos para mantener un peso saludable.

03 DE FEBRERO 2025 A LAS 17:30

. Escaneo Corporal:

- Técnicas para aumentar la conciencia corporal y reconocer áreas de tensión.

- Ejercicios para liberar la tensión acumulada.

17 DE FEBRERO DEL 2025 A LAS 17:30 H

. Auto cuidado y Estrategias de Afrontamiento

- Objetivo: Promover el autocuidado y la gestión del estrés. RISOTERAPIA

- Contenido: Técnicas de relajación, mindfulness, y cómo establecer una rutina de autocuidado.

03 DE MARZO DEL 2025 A LAS 17:30 H

. Mindfulness en el Movimiento:

- Introducción al yoga suave o tai chi como prácticas de mindfulness en movimiento.

- Ejercicios que promueven la movilidad y la flexibilidad. CHOCOLATE Y PASTAS

17 DE MARZO DEL 2025 A LAS 17:30 H

. Uso de Medicamentos

- Objetivo: Educar sobre el uso adecuado de medicamentos.

- Contenido: Información sobre medicamentos antiinflamatorios, inmunosupresores, y la importancia de la adherencia al tratamiento. MERIENDA DE SOBAQUILLO

07 DE ABRIL DEL 2025 A LAS 17:30H

. Manejo del Estrés:

- Estrategias de mindfulness para afrontar situaciones estresantes.

- Técnicas para cultivar la resiliencia emocional. RISOTERAPIA

28 DE ABRIL 2025 A LAS 18:30 H

Terapias Complementarias

- Objetivo: Explorar opciones de tratamiento complementarias.
- Contenido: Introducción a la acupuntura, fisioterapia, y otras terapias que pueden ayudar a aliviar los síntomas. CENA FESTERA

12 DE MAYO 2025 A LAS 18:30 H Risoterapia y sus efectos

19 DE MAYO DEL 2025 A LAS 17:30 H

Alimentación Consciente:

- Cómo practicar la alimentación consciente para mejorar la salud general.
- Relación entre la dieta y la inflamación en enfermedades reumáticas. EXCURSION PLAYA O MONTAÑA

02 DE JUNIO DEL 2025 A LAS 17: 30 H Grupo de Apoyo

- Objetivo: Crear un espacio para compartir experiencias y apoyo emocional

16 DE JUNIO DEL 2025 A LAS 17:30 . Diario de Mindfulness:

- Técnicas para llevar un diario que ayude a reflexionar sobre las emociones y el dolor.
- Ejercicios de gratitud y auto-compasión. RISOTERAPIA

30 DE JUNIO FINAL DE CURSO MERIENDA

4.8.- Talleres de ciberseguridad

Conectados (vigente durante todo 2025)

Formación en herramientas digitales para personas mayores de 55 años. Aprenderán sobre uso del móvil, videollamadas, trámites por Internet, ocio digital, etc. También aprenderás a navegar con confianza y seguridad en la red, proteger tus datos y gestionar tu privacidad. Los cursos son gratuitos y tienen una duración de 4 horas, repartidos en dos módulos de 2 horas cada uno.

🕒 Módulo 1. Herramientas de videollamadas: Whatsapp, Google Meet, Zoom.

🕒 Módulo 2. Aplicaciones de ocio en la red: YouTube, periódicos online, búsqueda de vuelos, aplicaciones de video en streaming, etc.

🕒 Módulo 3. Trámites y gestiones online: certificados digitales, cl@ve, cita médica por Internet y aplicaciones de salud, Portal del Mayor, teleasistencia, banca online.

Saludables (vigente durante todo 2025)

Saludables es un programa de talleres gratuitos para que las personas mayores de 60 años aprendan a utilizar aplicaciones móviles de salud para mejorar su calidad de vida. Cualquier persona o entidad que trabaje con personas mayores puede solicitarlos.

Taller de 4 horas de duración repartidas en dos sesiones, las personas participantes podrán aprender a utilizar aplicaciones de salud para pedir una cita médica online, acceder a su historial médico y consultar sus recetas.

Además, conocerán otras aplicaciones útiles para cuidar su alimentación, hacer ejercicio, controlar su ritmo cardíaco y llevar un ritmo de vida más activo.

También podrán conocer las ventajas de la Tarjeta del Mayor y aprenderán a navegar por el Portal del Mayor, que ofrece información y recursos útiles para personas mayores.

🕒 Módulo 1. Aplicaciones de salud: aprenderás a descargar y utilizar aplicaciones de salud, con la que podrás pedir cita médica online, acceder a tu historial médico,

consultar tus recetas médicas, consultar cuáles son los centros de salud, hospitales cercanos o los teléfonos de interés sin necesidad de ir presencialmente, ni esperar colas.

🕒 Módulo 2. Tarjeta del Mayor: cómo solicitarla para obtener ventajas y descuentos en compras de productos o servicios.

🕒 Módulo 3. Portal del Mayor: Conocerás cómo funciona este espacio que facilita información sobre economía, finanzas, aspectos jurídicos, hábitos de vida, tecnologías, cultura y ocio.

🕒 Módulo 4. Otras aplicaciones de salud: cuidar tu alimentación, monitorizar enfermedades crónicas como el colesterol y la diabetes, controlar la presión arterial, evaluar tu capacidad auditiva o visual, recordar cuándo debes tomar los medicamentos y tener hábitos de vida saludables.

🕒 Módulo 5. Internet Seguro: aprenderás a crear contraseñas seguras, a establecer contactos de emergencia o conectarse a Internet de forma segura.

4.9.-Taller de adornos florales navideños

Impartido por: Elena Terol

Sesiones: diciembre

Duración: 2 horas cada sesión

Lugar: Sede ACERA

Aprender de modo directo y práctico diversas técnicas para crear arreglos florales. Tener la oportunidad.

5.- ACTIVIDADES CULTURALES, VISITAS

Conciertos.

Mejorar el estado de ánimo y la autoestima.

Prevenir el aislamiento social.

Facilitar la comunicación con el entorno

Pretenden mejorar nuestra salud emocional. Romper con la rutina. Fomentar las relaciones sociales. Crear vínculos entre los asociados.

Visita a Aitex 30 de enero

Balneario de Archena

Viaje a Calpe con visita al centro histórico, paseo ecológico a Benissa o posible paseo en catamarán y comida en el puerto

Biar, Orihuela, Xativa, Elche

6.- RELACIÓN CON OTRAS ENTIDADES

Participación en el mes de la Artritis

Participación en actividades locales. Jornades solidaries. Trobada solidaria. Consell Local d'inclusio i drets socials.

6. INSTAL·LACIONS

Actualmente tenemos un espacio de mas facil acceso que nos ha facilitado el Ayuntamiento de Alcoy donde podemos realizar estas actividades ,pues cuenta con un gimnasio y una sala polivalente para los talleres. Disponemos de equipo informatico con un ordenador ,impresora y proyector Hay un aseo compartido con la asociacion UDP

7.PROGRAMES-PROJECTESOFERITSIENCOL·LABORACIÓ.CAMPANYES

- 1-A traves de Conartritis tenemos el mes de las enfermedades reumaticas en octubre.
- 2-Visibilizamos los monumentos de color verde por la artritis reumatoide en octubre.
- 3-Queremos hace una marcha a pie por los puentes de Alcoy para vibilizar las enfermedades reumaticas
- 4-Queremos hacer mesas en espacios publicos como hospitales mercados para conmemorar días de la artritis, osteoporosis y otras enfermedades
- 5-Visitar otras poblaciones para darnos a conocer
- 6-Realizar eventos con la sociedad de alcoy y toda el area 15 a favor de ACERA
- 7-Visitar colegios e institutos para visibilizar las enfermedades reumaticas
- 8-Colaborar con otras asociaciones e invitar a nuestra sede a las Charlas solidarias.
- 9-Participar en el consell en las actividades que se hagan

8. ORGANIGRAMA

Presidenta

Francisca Perez Sanchez

Secretaria

MªDolores Gil del Gallego

Tesorera

Montserrat Pascual Domenech

9.TELÈFOND'INFORMACIÓ / DADESDECONTACTE

Tel. 667553727

10.ADREÇA FÍSICA

Sede social: Gabriel Miró, 12 bajo 03804

11.ADREÇA ELECTRÒNICA

email aceralcoi@gmail.com

12.PÀGINA WEB

13.XARXES SOCIALS

Facebook

Acera Alcoy

Instagram

aceralcoi

14. ALTRES INFORMACIONS D'INTERÈS

Nos siguen paginas nacionales que saben de nuestras actividades como:

SER

SVR

INFOREUMA

LIRE

CONARTRITIS