NÚMERO
01
OCTUBRE
2014

ASOCIACIÓN PARKINSON
BABIA-LACIANA

# Boletín Informativo
## ASOCIACIÓN PARKINSON BABIA- LACIANA

## Memoria de Actividades
## 2012- 2014

# ¿Y TÚ...
# TE MUEVES CON NOSOTROS?

**Asociación Parkinson Babia-Laciana**
CIF:G-24649535 - Av/ Sierra Pambley 1, 24100 Villablino, (León)
Telefono: 644 45 46 30 E-mail: **parkinsonbabiaylaciana@gmail.com**

# Asociacion Parkinson Babia y Laciana

## LA ASOCIACIÓN PARKINSON BABIA-LACIANA

Surge del trabajo realizado desde el Centro de Acción Social de Villablino, en el año 2011, cuando observa determinadas carencias respecto a las personas afectadas por la Enfermedad de Parkinson que nadie daba respuesta y que afectan tanto a nivel personal de quien la padece, como a familiares y a su entorno, que no ofrece ninguna alternativa para paliar su situación.

PRIMERAS ACTIVIDADES: Hechas las primeras gestiones con la Asociación Parkinson San Marcelo de León, y en colaboración con la Trabajadora Social del Centro de Salud de Villablino se organizan, desde el Centro de Acción Social de Villablino, en el año 2011 las primeras jornadas informativas, dando como resultado el primer listado de afectados de Enfermedad de Parkinson (EP).

## EL NACIMIENTO DE PARKINSON BABIA - LACIANA

Tras realizar varias reuniones entre la Asociacion Parkinson Leon y el grupo parkinson babia –laciana, se va avanzando en la consolidación de un grupo de afectados y familiares donde empiezan a plantearse abiertamente que hay que organizar actividades. Asi iniciamos la andadura con las siguientes acciones:

**1ª SESIÓN DE FORMACIÓN PARA VOLUNTARIOS, Año 2012.**

Desde el CEAS se organiza una sesión de formación para la Asociación de Voluntariado Laciana, con el objetivo de introducir unos contenidos básicos a cerca de la enfermedad, el cuidado y el respeto.

A medida que el grupo va compartiendo sus experiencias, se siente la necesidad de trabajar, por un lado con los voluntarios y los familiares, y por otro con los afectados En este caso, las Animadoras Comunitarias comenzaron trabajando el área cognitiva y la psicomotricidad, fundamentalmente.

**I ENCUENTRO DE MÚSICA TRADICIONAL CON EL PARKINSON EN BABIA Y LACIANA CARRASCONTE, 23 de Junio de 2012.**

Primer encuentro solidario de música tradicional, en la que participaron varios grupos musicales de la zona, y donde colaboraba también la Asociación de Parkinson León.

El objetivo de dicho encuentro era, por un lado, la sensibilización y difusión social a cerca de la EP, y por otro lado, recaudar dinero para poner en marcha terapias especializadas. Este encuentro tuvo una gran aceptación por parte de la población que colaboró activamente, así como todos aquellos particulares, empresas e instituciones que gracias a sus donaciones, nos ofrecieron su colaboración desinteresada, y gracias a la cual fue posible llevarla a cabo.

# INICIO DE ACTIVIDADES TERAPEUTICAS DEL GRUPO DE PARKINSON DE BABIA Y LACIANA. Octubre 2012

Gracias a los fondos recaudados en el I Encuentro Musical de Carrasconte, se pudieron dar comienzo las terapias especializadas para Enfermos De Parkinson, comenzando asi por las sesiones de **LOGOPEDIA**, que se imparten de forma grupal a todos los afectados de EP

De forma paralela, se seguían impartiendo los **TALLERES DE PSICOMOTRICIDAD Y ESTIMULACIÓN COGNITIVA** que desde el inicio, impartían las Animadoras Comunitarias de los CEAS.

Como novedad, se comenzó con la actividad de **MUSICOTERAPIA**, impartida por un profesor de Baile voluntario, que creó en el grupo una nueva actividad de estimulación psicomotriz a través de la música, con muy buena aceptación. Posteriormente se decidió contar con esta actividad como una más de las terapéuticas para los afectados, y gracias a la aportación económica de cada uno de los socios, se pudo dar continuidad a todas ellas.

*"Si llevamos funcionando como grupo mas de un año,* ***¿por qué no constituirnos como Asociación?"***

## CONSTITUCIÓN ASOCIACIÓN PARKINSON BABIA - LACIANA, 27 de febrero de 2013

Despues del buen funcionamiento como grupo y la buena aceptación por parte de los usuarios y las familias, se decidió formar la asociación que tendria el nombre de **Parkinson Babia – Laciana**, y que pretende llegar al mayor numero de población de la comarca, dado que son dos zonas que encuentran los mismos inconvenientes, al ser dos zonas alejadas de los núcleos urbanos más importantes como son León y Ponferrada, y por tanto carentes de los recursos que estos núcleos pueden ofrecer.

En el Año 2013, continuamos realizando las actividades de **LOGOPEDIA, MUSICOTERAPIA, ESTIMULACIÓN COGNITIVA, y PSICOMOTRICIDAD,** y a partir de la constitución de nuestra asociación, se incorporaron como nuevas actividades:

- **FISIOTERAPIA INDIVIDUAL**
- **ATENCIÓN PSICOLOGICA**
- **CANOTERAPIA**

## ¿QUE ES LA ENFERMEDAD DE PARKINSON (EP)?

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad neurológica degenerativa que afecta al sistema nervioso en el área encargada de coordinar la actividad, el tono muscular y los movimientos que evoluciona a lo largo de los años. Es importante señalar que los pacientes son conscientes de su enfermedad y de su evolución degenerativa, lo cual es fuente de sufrimiento y agotamiento para ellos y su entorno familiar.

Esta enfermedad fue descrita por primera vez en el año 1817 por el médico inglés James Parkinson con el nombre de "parálisis agitante" como una dolencia del sistema nervioso central que afecta a las zonas del cerebro encargadas del control y coordinación del movimiento y la postura.

## VERDADES Y MENTIRAS

VERDADES ✔

No hay cura. Aún no se ha encontrado un tratamiento médico o quirúrgico que ponga fin a esta enfermedad.

No se conocen, con exactitud, las causas de esta enfermedad. Sin embargo, recientes estudios apuntan que determinados virus, disolventes y pesticidas pueden inducir la aparición de la enfermedad.

Una dieta adecuada puede mejorar el estado del paciente. Se ha observado que puede ser especialmente satisfactorio en estos pacientes el establecimiento de una dieta acorde con sus necesidades.

La depresión es frecuente en estos pacientes. La depresión es el trastorno mental que aparece más frecuentemente asociado a la EP

## ■ NUEVAS TERAPIAS PARA EL 2013: "SEGUIMOS CAMINANDO, SEGUIMOS CRECIENDO".

El primer año de nuestra andadura experimentamos con la terapia asistida con animales de la mano de Luna, una perrita que hacia de guia y maestra. La canoterapia es la terapia con perros, y en nuestro caso Luna nos obligaba a realizar movimientos para trabajar la musculatura y los problemas físicos que podamos tener y desde luego, nos levantaba el estado de ánimo.

Durante cada sesión, se acaricia al animal y se juega con él, dandole órdenes concretas que **estimulan y mejoran la capacidad del habla.**

Uno de los trastornos mas importantes que se da en la EP es la perdida de funciones motoras, por lo que se buscó empezar con una **REHABILITACIÓN** dirigida principalmente a mejorar el estado físico y a retrasar la progresión de los trastornos motores, permitiendo mayor grado de autonomía para realizar actividades cotidianas que impliquen movilidad (levantarse, asearse, vestirse, pasear…).

Asi dio comienzo la actividad de **FISIOTERAPIA**, que busca **ayudar a rehabilitar la marcha, superar bloqueos, facilitar los cambios posturales, mantener la amplitud de movimiento y la elasticidad muscular, y a disminuir las molestias físicas derivadas de otros síntomas que aparecen durante la evolución de la enfermedad de Parkinson.**

## ■ ATENCIÓN PSICOLOGICA: Aprender a vivir con EP

### ¿LOS ENFERMOS DE PARKINSON TIENEN DEMENCIA?

El enfermo tiene más dificultades para hacer determinados movimientos y para expresarse, lo que lleva al frecuente error de asociar esta lentitud de respuesta a procesos demenciales. Pero las manifestaciones clínicas no motoras mas frecuentes pueden ser la depresión, ansiedad, cambios, en la personalidad y labilidad emocional, alteraciones en el patrón del sueño alucinaciones, delirios y demencia.

Para luchar contra la depresión, la ansiedad y el posible deterioro cognitivo, en el año 2013 empezamos en la asociación a trabajar de manera grupal con la PSICOLOGA, recursos para superar la enfermedad, para ayudar al paciente a aceptar su enfermedad y a convivir con ella.

## *"TRABAJAMOS PARA LOS AFECTADOS DE EP, PARA LAS FAMILIAS Y PARA LA SOCIEDAD"*

***Durante el primer año de trabajo, fueron muchas las actividades que se realizaron para darnos a conocer.***

## ■ CUESTACIONES, CAMPAÑAS DE DIVULGACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN.

Su objetivo fundamental es dar a conocer la enfermedad de Parkinson y los recursos disponibles a toda la población con el fin de sensibilizar e implicar a todos en pro de esta realidad. Para ello hemos realizado una serie de eventos y campañas desde nuestra formación como asociación.

# AÑO 2013

## FERIA DEL LIBRO.

Del 23 al 25 de Abril de 2013

Primer acto en el que nos hicimos populares por los tulipanes de papel que regalabamos a los que visitaban la feria del libro que se realiza cada año en Villablino.

## INAUGURACIÓN DE LA PLAZA DE VILLABLINO.

Mayo 2013

Vestimos de color la Inauguración de la Plaza de Villablino.

## FIESTAS DE ORALLO.

Mayo 2013

Estuvimos presentes en las fiestas de Orallo invitados por la Junta Vecinal, que siempre colabora con nosotros.

## VERDADES Y MENTIRAS

MENTIRAS

Es una enfermedad contagiosa y hereditaria. Es evidente que no se trata de una enfermedad contagiosa y tampoco se han documentado importantes casos generalizados de transmisión de la enfermedad de una generación a otra; tan sólo un 10-15% de los pacientes tienen algún familiar con la enfermedad, incluyendo a los parientes cercanos y lejanos.

Es una enfermedad propia de las personas mayores. Se han documentado casos de enfermedad de Parkinson en jóvenes con menos de 20 años. Aparece con más frecuencia en el rango de edad que va de los 40 a los 70 años.

Aparece más en hombres y en ciertas razas. La enfermedad no hace distinciones entre sexos ni razas.

## CONVIVENCIAS EN EL VERANO DEL **2013**:

Las convivencias y las actividades de ocio y tiempo libre se dirigen a todas las personas afectadas, familiares, cuidadores y voluntarios con unas actividades (de convivencia, lúdicas, culturales…), adaptadas, que pretenden fomentar la participación social y disminuir el aislamiento social por el que muchos afectados atraviesan.

Sobre todo los ponemos en marcha en la epoca estival para no aparcar la actividad normal de la asociación, y desde que somos un grupo hemos realizado las siguientes visitas:

**• CONVIVENCIAS EN CACABILLO**

**• VISITA AL MUSEO DEL CARBON DE FABERO.**

**• VISITA AL CENTRO DEL UROGALLO, CABOALLES DE ARRIBA.**

**• VISITA AL MUSEO ETNOLÓGICO DE TORRE DE BARRIO.**

# II ENCUENTRO DE MÚSICA TRADICIONAL CON EL PARKINSON EN BABIA Y LACIANA CARRASCONTE.

22 De Junio De 2013

Despues de la gran acogida del primer año no podiamos olvidar este dia. El encuentro de musica tradicional se ha convertido en un dia de convivencia, de compartir buenos momentos, de “musica y abrazos”. Superando las cifras del primer año, fueron mas de 300 los que asistieron al encuentro, que comenzó a las 12.00 horas con el pregón a cargo del vecino lacianiego Victor del Reguero. Seguidamente se ofició una misa cantada por la Coral Santa Barbara y al finalizar, hubo una exhibición de bailes regionales por parte de las asociaciones Aires de Babia y El Chano, que dio paso al sorteo de mas de un centenar de regalos donados por artesanos y comerciantes de la zona.

Despues de la comida solidaria en el Restaurante de La Mora, el público disfrutó de las actuaciones musicales de Manolín Alvarez, Albi, Al son del Cordel, y Grupo X-Triplicado, junto con el Espontáneo y los Canónigos.

# MERCADO TSACIANIEGO.

**3 Y 4 de Agosto de 2013.**

Nuestro Stand formaba parte del Mercado tradicional que se celebra todos los años en la Casona de San Miguel.

***¡¡NO NOS VAMOS A PARAR!!***

**Diciembre de 2013**

La asociación quiere repartir suerte entre nuestros conocidos y todo aquel que queria colaborar, vendiendo **Loteria de Navidad.**

Este año fue el año de la salud y del trabajo, porque no repartimos ningun premio, pero **no cesamos en el intento.**

# *"AÑO 2014 - SEGUIMOS TRABAJANDO DURO Y CADA DIA SE SUMA MÁS GENTE A **NUESTRA LUCHA".***

## ■ DIA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON 11 DE ABRIL DE 2014

## ¡Muévete Conmigo!

Bajo este lema quisimos hacer del **Dia Mundial de la EP** el dia en el que todos nos conocieran y dieramos que hablar. Estas fueron las actividades que pusimos en marcha:

## DIFUSIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL DIA MUNDIAL POR LA RADIO LOCAL DE LACIANA

**Montse y su equipo** siempre colaboran con nosotros y en esta ocasión, nos cedió el espacio para, ademas de dar a conocer las actividades programadas para este dia, tambien pudieramos explicar quienes eramos y que haciamos, y que la gente que estuviera en la misma situación pueda saber que estamos para ayudarles.

## MERCADILLO SOLIDARIO, en el Mercado Semanal de Villablino. 11 de Abril 2014

Durante todo el año nuestras voluntarias, familiares y colaboradoras se reunen para hacer un monton de cosas artesanas, con mucha acogida y utilidad, y gracias al Ayuntamiento de Villablino, este año pudimos poner nuestro stand en el mercado semanal,
**¡Con Mucho Éxito!**

## CAMPAÑA POR LAS REDES SOCIALES ¡MUEVETE CONMIGO!

Durante una semana pediamos a nuestros seguidores de **Facebook** que colgaran este mensaje para que llegara a cuantas mas personas mejor. **Este fue el resultado.**

# Asociacion Parkinson Babia y Laciana

facebook

## MARCHA SOLIDARIA CON LOS INSTITUTOS VALLE LACIANA Y OBISPO ARGÜELLES. 11 de Abril 2014

Queremos llegar a todos, jovenes, adultos y mayores. Por eso pedimos a los institutos de la zona que se sumaran a este dia, saliendo a la calle, cantando y bailando, y manifestando que "**el movimiento se demuestra andando**"

## I CARRERA SOLIDARIA CON EL PARKINSON.

### 13 de Abril 2014

Experiencia irrepetible donde multitud de establecimientos colaboraron cediendonos alimentos y bebidas, donde otros muchos hicieron sus donativos, y donde participaron **mas de 200 personas**, en dos modalidades (caminando o corriendo), en un circuito urbano que no llegaba a los 5 km.

Al finalizar el evento, todos realizaron una coreografia que mas tarde se convirtió en nuestro video **¡HAPPY, MUEVETE CONMIGO!,** donde se ven a todos los que colaboraron en esta campaña.

# I CARRERA SOLIDARIA CON EL PARKINSON. 13 de Abril 2014

## Estos fueron los establecimientos colaboradores y la camiseta de la carrera.
## ¡¡Te esperamos en la próxima!!!

# ¡Muévete Conmigo!

## ■ VIDEO HAPPY, ¡MUEVETE CONMIGO! ASOCIACIÓN PARKINSON BABIA-LACIANA

Esta es nuestra forma de ver la vida, a pesar de que nuestra situación es dificil y no podemos hacer muchas cosas como el resto de la gente. Queremos movernos y no podemos; queremos caminar y nos bloqueamos; queremos hablar y no nos salen las palabras. **¡Pero bailamos que no nos pueden parar¡.** De esta manera queremos difundir nuestro trabajo y dar esperanza a muchas familias que estan pasando por lo mismo.

# 2014. CONTINUAMOS CON ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

Continuamos haciendo las actividades de sensibilización por segundo año consecutivo. **Cada vez nos conoce más gente y participamos en más eventos.**

## FERIA DEL LIBRO

Del 23 Al 25 de Abril de 2014

## PLANTACIÓN DE ARBOLES EN EL BOSQUITERIO, ORALLO DE LACIANA

10 de Mayo de 2014

La Junta Vecinal de Orallo nos invito a ser participes de una iniciativa ecologica y sostenible, que es la repoblación de una antigua escombrera de carbon. Cada uno de los afectados dejo su huella en el **"Bosquiterio",** acompañados de la familia y de las voluntarias que nos ayudan cada dia. En total, tenemos **6 arbolitos** que llevan el nombre de "Asociación Parkinson Babia-Laciana".

## III ENCUENTRO DE MÚSICA TRADICIONAL CON EL PARKINSON EN BABIA Y LACIANA.

29 de Junio de 2014 - CABOALLES DE ABAJO

El encuentro de musica tradicional ya es todo un clasico en nuestra asociación. En esta ocasión, quisimos darnos a conocer en otros pueblos de nuestra comarca, y lo celebramos en **Caboalles de Abaj**o, donde la acogida fui insuperable. Un año más superamos las cifras esperadas, con **mas de 200 personas** durante la comida, que este año fue una rica paella y parrillada de carne de "Paellas Leon".

El encuentro comenzó a las 12.00 horas en la Iglesia de Caboalles de Abajo, cantada por el coro Santa Maria. Seguidamente hubo una exhibición de bailes de salon a cargo de Mario e Isabel bailarines, mientras se sorteaban más de 50 articulos donados por diferentes establecimientos y particulares de la zona. Al finalizar la comida nos deleitaron con sus bailes regionales el Grupo de Bailes "La Chaniecha".

Al finalizar, dimos paso a nuestros musicos, Duo Amanecer, Piertigu, e Inercia. Un año más, para nosotros es una gran satisfacción ver los resultados que obtenemos despues de tanto trabajo y dedicación.

## MERCADO TSACIANIEGO

2 y 3 de Agosto de 2014.

Otro año más, participamos en el mercado tradicional que se celebra en **La Casona.**

## PROXIMAS ACTIVIDADES

Reanudamos las actividades con muchas ganas y con muchas novedades:

**TERAPIAS:**

- **LOGOPEDIA**
- **MUSICOTERAPIA Y PSICOMOTRICIDAD**
- **FISIOTERAPIA**
- **ATENCIÓN PSICOLOGICA.**

### NUEVAS ACTIVIDADES:

- **ATENCIÓN A FAMILIAS, CON LA TRABAJADORA SOCIAL.**

Solicitud de ayudas, ley de dependencia, discapacidad, asesoramiento familiar, busqueda de recursos, … y todo lo que necesites.

- **VALORACIÓN NEUROPSICOLOGICA**
- **MASAJES TERAPEUTICOS**
- **ATENCIÓN PSICOLOGICA INDIVIDUALIZADA**
- **GRUPOS DE FAMILIA.**
- **TERMALISMO.**

## ACTIVIDADES PARA EL 2015

# Abril 2015

- **CELEBRACIÓN DEL DIA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON.**

Día 11 de Abril de 2015

- **II CARRERA POPULAR CON EL PARKINSON.** Dia 12 de abril de 2015.
- **FERIA DEL LIBRO.** Día 23 abril de 2015

# Junio 2015

- **IV ENCUENTRO DE MUSICA TRADICIONAL CON EL PARKINSON.**

# Agosto 2015

- **MERCADO TSACIANIEGO EN LA CASONA DE SAN MIGUEL.**

## TERMALISMO

Una de las nuevas actividades que vamos a incorporar para este año es el programa de **Termalismo**, en el **Balneario de Caldas de Luna,** donde afectados, familiares y voluntarias, disfrutaron de las aguas termales que nos ofrece el paraje de **Babia**.

Una experiencia saludable a la vez que divertida. Todo el que quiera participar con nosotros puede hacerlo, informandose en la asociación. **Los socios tienen precio reducido**... a que esperas!!!

INFÓRMATE DE NUESTRAS ACTIVIDADES,

# ¡COLABORA CON NOSOTROS!

## LOTERÍA DE NAVIDAD

Este año queremos repatir suerte, y lo intentaremos vendiendo el número

# #93.779#

Todo el que quiera obtener una participación o nos quiera ayudar en su venta, puede dirigirse a la Asociación en cualquiera de los metodos de contacto que tenemos.

# ¡Suerte a todos/as!

**Asociación Parkinson Babia-Laciana**
CIF:G-24649535 - Av/ Sierra Pambley 1, 24100 Villablino, (León)
Telefono: 644 45 46 30 E-mail: **parkinsonbabiaylaciana@gmail.com**
# Asociacion Parkinson Babia y Laciana

SI NECESITAS MÁS INFORMACIÓN, TIENES ALGUN FAMILIAR CON PARKINSON, O QUIERES COLABORAR, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS O VEN A VERNOS. NOS ENCONTRARÁS EN LA CASA DE CULTURA DE VILLABLINO LOS DIAS MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES DE 17:00 A 19:00H.
E-MAIL: PARKINSONBABIAYLACIANA@GMAIL.COM

SIGUENOS TAMBIÉN EN FACEBOOK EN
WWW.FACEBOOK.COM/PARKINSONBABIAYLACIANA

facebook

**LOTERIA DE NAVIDAD DE LA ASOCIACIÓN PARKINSON BABIA-LACIANA**
**NUMERO 93.779**

HORARIO DE ATENCIÓN A FAMILIAS: JUEVES DE 17:00 A 19:00 O
CONTACTANDO POR TELEFONO A CUALQUIER HORA AL **644 45 46 30**

## ¿TE GUSTARIA COLABORAR?
### HAZTE SOCI@. PUEDES HACERLO DESDE SÓLO 15 EUROS AL AÑO.

**Con poco, podemos hacer mucho...**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| D. /Dña: | | | | DNI | |
| Teléfono | | Domicilio | | | |
| Localidad | | Provincia | | C. P | |
| Dirección de correo electrónico | | | | | |
| Afectado ☐ | | Socio Familiar ☐ | | Socio Colaborador ☐ | |
| Deseo colaborar como socio en la Asociación Parkinson Babia-Laciana con una aportación de_____€ anuales, en el siguiente numero de cuenta : | | | | | |
| E S _ _/ _ _ _ _/ _ _ _ _/ _ _/ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ | | | | Firma: | |

*En cumplimiento de lo establecido en la Ley Organica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter personal, le informamos que los datos que nos facilite mediante la cumplimentación del presente formulario, pasarán a forma parte de un fichero cuyo propietario y responsable es "Asociación Parkinson Babia-Laciana" y se utilizará unicamente para la prestación, gestión y administración de los servicios propios de la Asociación, para la cual recabamos estos datos. Para poder ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición previstos en la Ley puede dirigirse mediante carta a "Asociación Parkinson Babia-Laciana", Av/ Sierra y Pambley nº1, 24100, Villablino, León; o mediante correo electronico a parkinsonbabiaylaciana@gmail.com. "Asociación Parkinson Babia-Laciana"en ningun caso será responsable de la licitud, veracidad y exactitud de los datos facilitados. Queda bajo su exclusiva responsabilidad la notificación a "Asociación Parkinson Babia-Laciana" de cualquier modificación en los mismos, para dar cumplimiento al articulo 4 de la LOPD , calidad de datos.