

Guia de
recursos

Estimar cuidar recordar

Recull de recursos entorn de l'Alzheimer

Octubre

2024

Aquesta guia s'ha elaborat en el marc de les 1es jornades de Salut Mental *Estimar, cuidar, recordar* organitzades per la biblioteca Montserrat Roig de Sant Feliu de Llobregat l'octubre de 2024.

Les jornades van comptar amb la col·laboració de la Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat, l'AFA Baix Llobregat i les infermeres María Jarque i Cristina Martín referents de Salut Comunitària dels CAP El Pla i CAP La Rambla.

Direcció: Sònia Magallón

Coordinació: Javier Fermín Miguélez

Disseny, documentació i redacció: Yolanda Villalón

Maquetació: Yolanda Villalón i Javier Fermín Miguélez

© Elvira Sastre del poema *Dime, Carmelita*.

Compromisos amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible i l'Agenda 2030



l'Alzheimer

“La malaltia d'Alzheimer és un trastorn progressiu i degeneratiu de les cèl·lules cerebrals que provoca un deteriorament de la memòria, el pensament i la conducta de la persona. Produeix una disminució de les funcions intel·lectuals, dificulta l'aprenentatge de nous conceptes i interfereix en la capacitat de la persona per fer les tasques habituals de la vida diària.

La malaltia d'Alzheimer es tracta de la forma més comuna de demència en les persones grans, tot i que no tots els deterioraments de les capacitats mentals relacionats amb l'edat evolucionaran cap a aquesta malaltia. L'envelliment de la població comporta un augment de les persones afectades.

A Catalunya, el 2% de la població major de 59 anys té un diagnòstic d'Alzheimer, unes 41.600 persones amb una mitjana d'edat propera als 82 anys”.

Font: [Canal Salut](#)

“L'Alzheimer esborra la memòria, no els sentiments”

Pasqual Maragall

Continguts

1

PRESENTACIÓ Pàg. 1

El per què d'aquesta guia de recursos i a qui s'adreça

2

LLIBRES. Llibres de coneixement

La malaltia	Pàg. 3
Relats personals	Pàg. 6
Tractament i prevenció	Pàg. 8
Família i cuidadors	Pàg. 11

3

LLIBRES. Llibres de ficció

Novel·la	Pàg. 14
Novel·la juvenil	Pàg. 17
Còmic	Pàg. 18
Poesia	Pàg. 19

4

LLIBRES INFANTILS

De 0 a 6 anys	Pàg. 21
De 7 a 10 anys	Pàg. 24
D'11 a 13 anys	Pàg. 24

5

AUDIOVISUALS

Pel·lícules	Pàg. 26
Documentals	Pàg. 37

6

PODCASTS	Pàg. 40
APP	Pàg. 41

7

SERVEIS

Associacions, ONG administracions públiques	Pàg. 43
--	---------

UNA POESIA

Dime, Carmelita, d'Elvira Sastre	Pàg. 48
----------------------------------	---------



Presentació

Aquesta guia de recursos s'ha elaborat en el marc de les 1es jornades de Salut Mental, **Estimar, cuidar, recordar** organitzades per la biblioteca Montserrat Roig de Sant Feliu de Llobregat l'octubre de 2024. Ha comptat amb la col·laboració de la Regidoria de Salut Pública i Consum de l'Ajuntament de Sant Feliu de Llobregat, l'AFA Baix Llobregat i les infermeres María Jarque i Cristina Martín referents de Salut Comunitària dels CAP El Pla i CAP La Rambla.

La intenció d'aquesta guia és donar suport i acompanyar a les persones malaltes d'Alzheimer i també a qui les cuiden facilitant l'accés a una informació actualitzada i que els pugui ser útil en el seu dia a dia. En aquest document trobareu una selecció de recursos variats: llibres de coneixement sobre la malaltia, relats personals, llibres amb tractaments i activitats per a la prevenció, documents adreçats a familiars i cuidadors, pel·lícules, documentals, novel·les, contes infantils, còmics, *podcasts*, associacions, etc.

Aquests i d'altres documents sobre el tema els trobareu disponibles per al préstec a les biblioteques públiques de la [Xarxa de Biblioteques Públiques de la Diputació de Barcelona](#).

La malaltia de l'Alzheimer és una realitat implacable que afecta de forma important la vida de la persona que la pateix i el seu entorn més proper. Es tracta d'un greu problema personal i social que creix a mida que la població envella. Des de la biblioteca, i gràcies a la nostra posició privilegiada d'immersió dins del territori volem afrontar aquest repte i enfortir els vincles de col·laboració i cooperació social, convertir-nos en una eina més de transformació social.



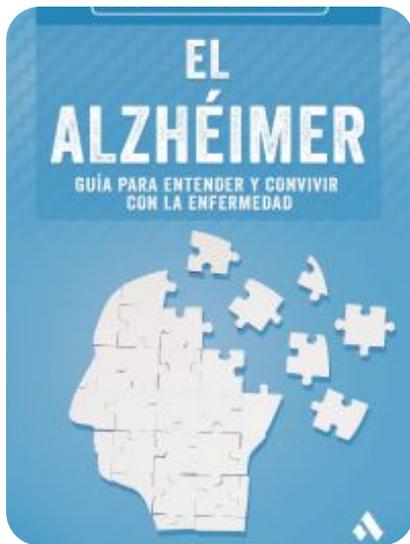
2

LLIBRES

coneixements

El Alzhéimer: guía para entender y convivir con la enfermedad

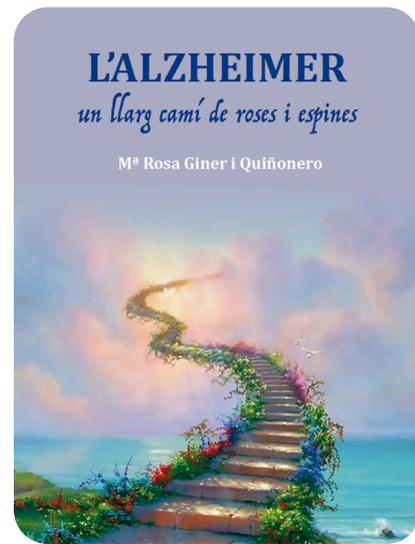
Manuel Martín Carrasco



Amat Editorial, 2019
ISBN 9788497357722

L'Alzheimer: un llarg camí de roses i espines

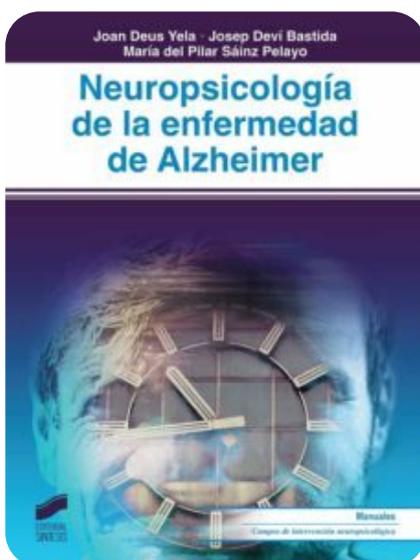
M. Rosa Giner Quiñero



Rúbrica, 2019
ISBN 9788412083712

Neuropsicología de la enfermedad de Alzheimer

Joan Deus Yela



Síntesis, 2018
ISBN 9788491711322

La Enfermedad del Alzheimer

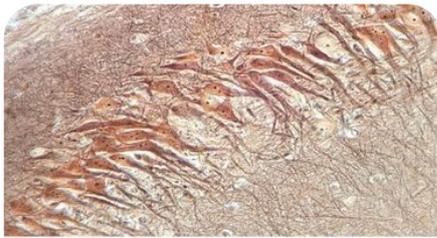
Inés Moreno González



Oberon, 2023
ISBN 9788441548794

El Naufragi dels records: què hi ha darrere de les malalties com l'Alzheimer?

Jaume Folch



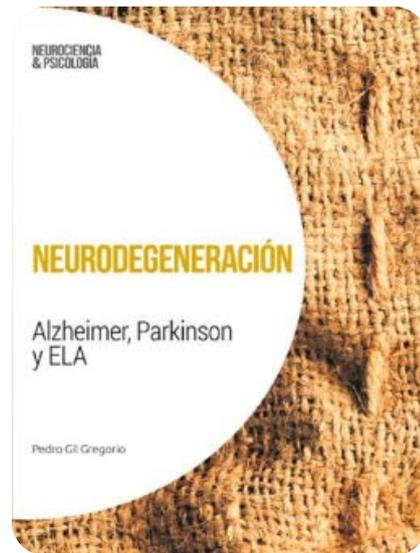
Jaume Folch
El naufragi dels records
Què hi ha darrere de malalties com l'Alzheimer?



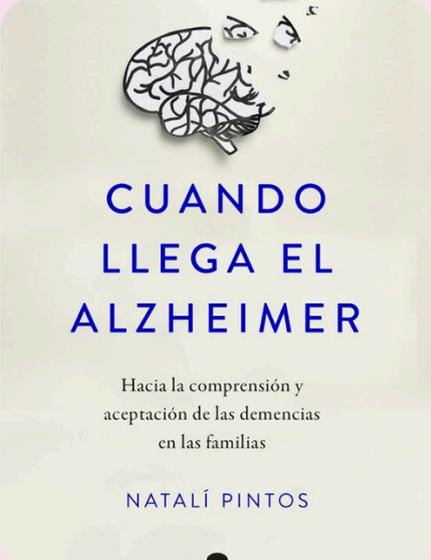
Universitat de Barcelona, 2018
ISBN 9788491680604

Neurodegeneración: Alzheimer, Parkinson y ELA

Pedro Gil Gregorio



Salvat, 2019
ISBN 9788447120475



**CUANDO
LLEGA EL
ALZHEIMER**

Hacia la comprensión y
aceptación de las demencias
en las familias

NATALÍ PINTOS

Alienta, 2024
ISBN 9788413443218

Destaquem

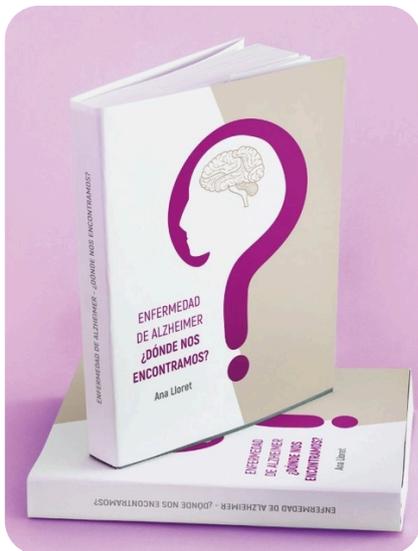
Quando llega el Alzheimer: hacia la comprensión y aceptación de las demencias en las familias

Natalí Pintos

La irrupció de la demència en una família suposa un camí ple de desafiaments i dubtes que cal enfrontar amb entesa i empatia. Aquest llibre explica els diferents tipus de demència, revelant com afecten i es manifesten a cada persona. Natalí Pintos ofereix estratègies concretes perquè els cuidadors abordin aquesta realitat des d'un lloc de compassió i comprensió, tot subratllant la necessitat de reconèixer i adaptar-se als canvis, expressar sincerament les emocions i prioritzar l'autocura per proveir un suport òptim.

Enfermedad de Alzheimer: ¿dónde nos encontramos?

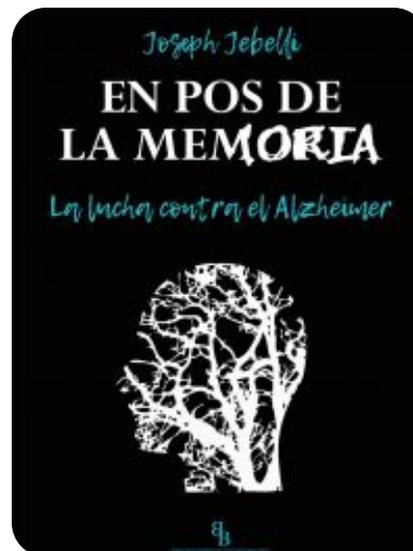
Ana Lloret [i 9 més]



Grupo Aula Médica, 2020
ISBN 9788478856750

En pos de la memoria: la lucha contra el Alzheimer

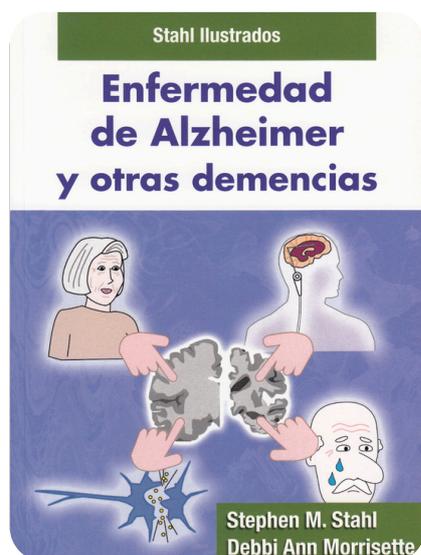
Joseph Jebelli



Buridán, 2018
ISBN 9788416995950

Enfermedad de Alzheimer y otras demencias

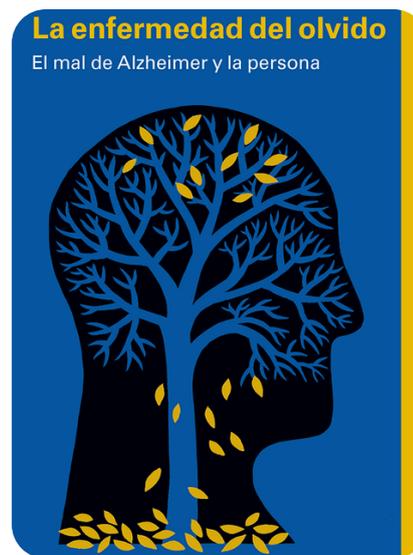
Stephen M. Stahl



Aulamédica, 2020
ISBN 9788478856688

La Enfermedad del olvido: el mal de Alzheimer y la persona

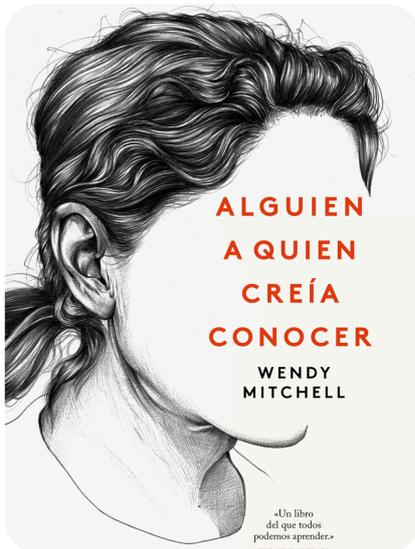
Norbert Bilbeny



Galaxia Gutenberg, 2022
ISBN 9788418807749

Alguien a quien creía conocer

Wendy Mitchell

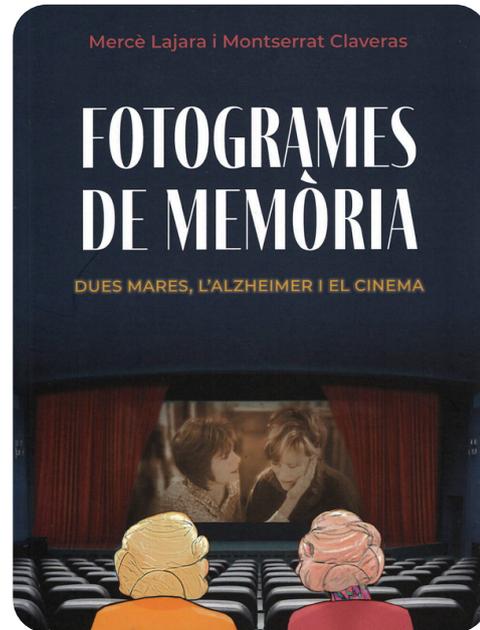


Ariel, 2018

ISBN 9788434429000

Fotogrames de memòria: dues mares, l'alzheimer i el cinema

Mercè Lajara



Rúbrica, 2023

ISBN 9788412232134

Más allá de la enfermedad: una historia de amor

Jesús R. Toledano Toledano



Círculo Rojo, 2022

ISBN 9788411552622

No he salido de mi noche

Annie Ernaux

Annie Ernaux
No he salido
de mi noche



Cabaret Voltaire, 2017

ISBN 9788494443497

Relats personals

2

Postals presents per a una mare absent

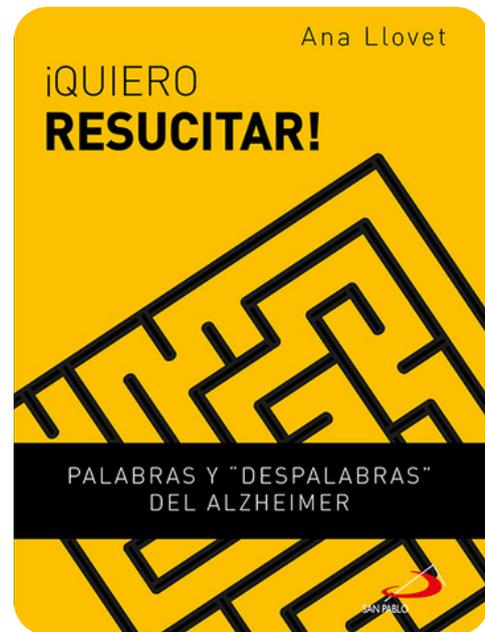
Pep Garcia i Orri



L'Albí, 2018
ISBN 9788415269564

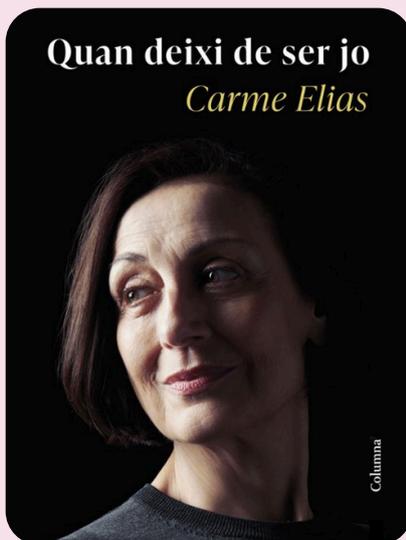
¡Quiero resucitar!: palabras y "despalabras" del Alzheimer

Ana Llovet



San Pablo, 2020
ISBN 9788428558426

Quan deixi de ser jo *Carme Elias*



Columna, 2023
ISBN 9788466430296

Destaquem

Quan deixi de ser jo

Carme Elias

Aquest és un testimoni lúcid i vital sobre l'Alzheimer viscut per una de les grans actrius del nostre país. Una mirada emotiva i descarnada sobre la trajectòria i la vida d'una actriu brillant, la memòria de la qual, tan entrenada com ha estat al llarg de la seva trajectòria, camina inevitablement cap a l'oblit.

«Escriure un llibre de memòries mentre la meua s'esvaeix és arriscat. (...) tot el que explico aquí és veritat. Són regals de la meua fugissera memòria i dels diaris que he escrit al llarg de molts anys. Tot això que narro com un conte, és a dir, amb una certa lleugeresa, ho faig per no ofegar-me en les meves llàgrimes, perquè sempre volen ser elles les protagonistes. Sí. Tinc Alzheimer. Però encara soc plenament conscient del que faig i de com ho faig. I començo a agafar-li el gust a tot plegat. Demano disculpes si em repeteixo, encara que espero que algú ho corregeixi».

Carme Elias

Alzheimer box: estimulación cognitiva para personas con Alzheimer

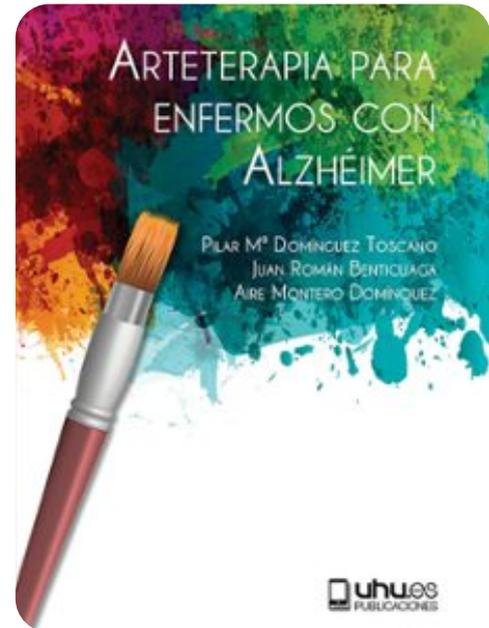
Macarena Ruiz Peñalosa



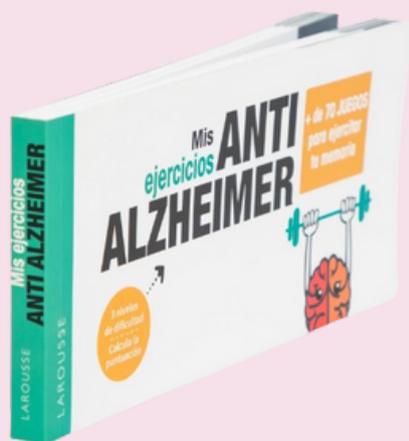
Akadia Editorial, 2021
ISBN 9789875704442

Arteterapia para enfermos con Alzheimer

Pilar M^a Domínguez Toscano



Universidad de Huelva, 2018
ISBN 9788417066970



Larousse, 2020
ISBN 9788417720902

Destaquem

Mis ejercicios anti-Alzheimer: + de 70 juegos para mantener la memoria

Exercicis per enfortir la memòria. Més de 70 jocs per entrenar tots els tipus de memòria: visual, verbal, semàntica... que permeten treballar la concentració, el càlcul, la capacitat d'associació, la resistència a les distraccions, etc. Els jocs presenten 3 nivells de dificultat, per tal que cada persona pugui seguir el seu ritme.

Tratamiento fisioterápico basado en la actividad física para la mejora de las alteraciones de la marcha y el equilibrio en personas con enfermedad de Alzheimer

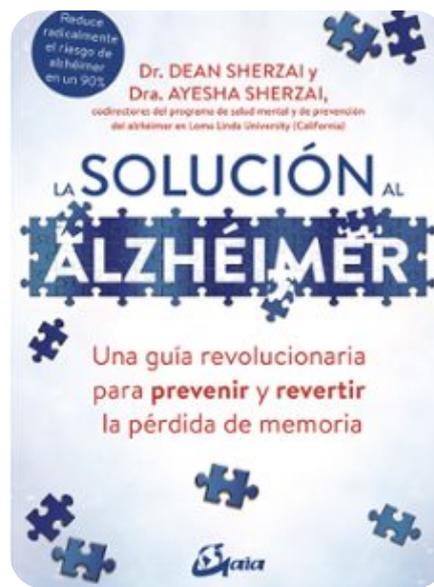
Ana María González Pérez



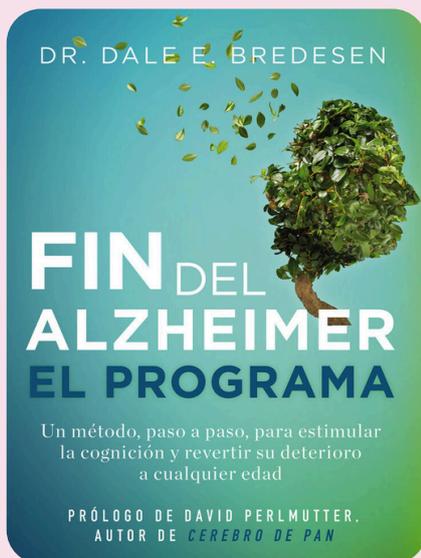
RCA Grupo Editor, 2020
ISBN 9788418484384

La solución al alzhéimer: una guía revolucionaria para prevenir y revertir la pérdida de memoria

Dra. Ayesha Sherzai



Gaia Ediciones, 2018
ISBN 9788484457329



Barcelona : Grijalbo, 2022
ISBN 9788425361746

Destaquem

El Fin del Alzheimer: el programa: un método, paso a paso, para estimular la cognición y revertir su deterioro a cualquier edad

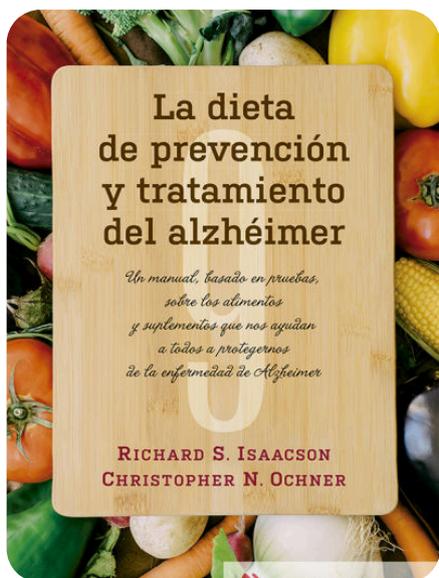
Dale E. Bredesen

Autor també d'*El fin del Alzheimer*, el doctor Dale E. Bredesen va exposar a la ciència el seu revolucionari programa, el primer a prevenir i revertir els símptomes d'aquesta malaltia. A aquest nou llibre, l'autor desenvolupa amb detall la línia d'actuació que posa en pràctica a la seva consulta, amb els seus propis pacients; un pla tan accessible que es pot adaptar a les necessitats de qualsevol persona i de qualsevol edat.

Amb anècdotes inspiradores de pacients que han aconseguit revertir el seu deteriorament cognitiu i progressen dia a dia, aquest llibre brinda una esperança sense precedents per als que pateixen aquesta malaltia.

La Dieta de prevención y tratamiento del alzhéimer

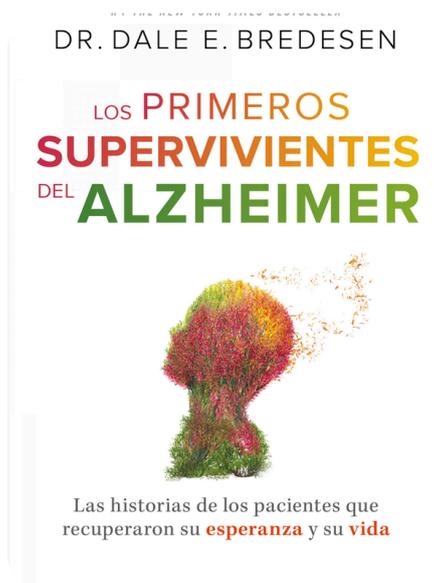
Richard S. Isaacson



Ediciones Obelisco, 2019
ISBN 9788491114475

Los Primeros supervivientes del alzhéimer: cómo los pacientes recuperaron su vida y la esperanza

Dale E. Bredesen



Grijalbo, 2023
ISBN 9788425364327

Pasado y futuro unidos para un presente compartido

Guía de reminiscencia y estimulación cognitiva.
Demencia de inicio precoz y atención centrada en la persona.



Laura Calderón Gallart, 2021
ISBN 9798587667969

Destaquem

Pasado y futuro para un presente compartido: guía de reminiscencia y estimulación cognitiva, demencia de inicio precoz y atención centrada en la persona

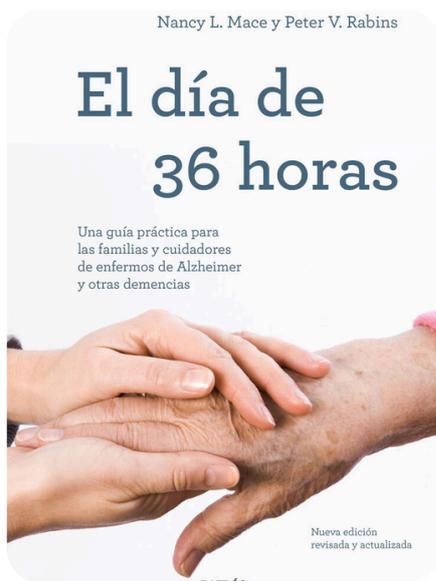
Laura Calderón Gallart

Al nostre imaginari i a les estadístiques, inevitablement vinculem la demència amb l'edat; no obstant això, malauradament trobem, cada cop més, persones joves que pateixen demència. Això ha esdevingut un repte i una necessitat, tant dels professionals com dels familiars, d'explorar i potenciar tractaments no farmacològics enfocats i adaptats a aquestes persones.

Aquest llibre és una primera aproximació per al tractament de persones menors de 65 anys que pateixen demència. Així, el llibre es converteix en una guia de reminiscència i estimulació cognitiva adreçada a persones que pateixen demència d'inici precoç (en fase lleu i moderada) i als seus cuidadors.

El Día de 36 horas: una guía práctica para las familias y cuidadores de enfermos de Alzheimer y otras demencias

Nancy L. Mace

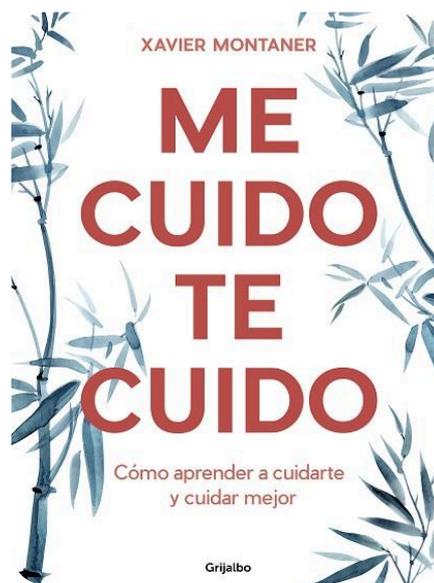


Paidós, 2021

ISBN 9788449338328

Me cuido, te cuido: cómo aprender a cuidarte y cuidar mejor

Xavier Montaner

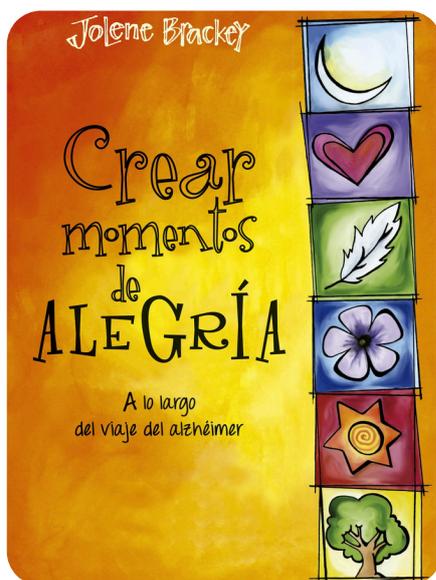


Grijalbo, 2021

ISBN 9788418007903

Crear momentos de alegría a lo largo del viaje del alzhéimer

Jolene Brackey

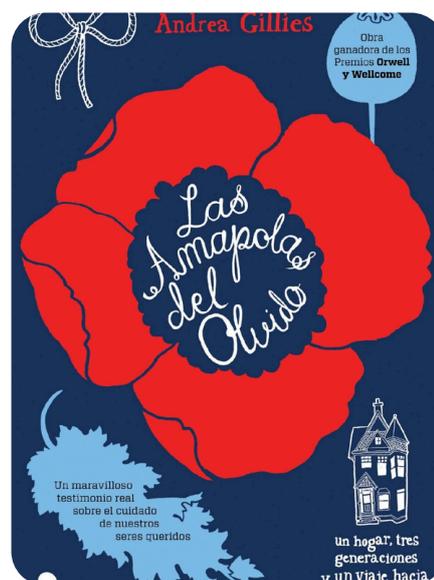


Obelisco, 2021

ISBN 9788491117889

Las Amapolas del olvido

Andrea Gillies



Temas de Hoy, 2011

ISBN 9788484609797

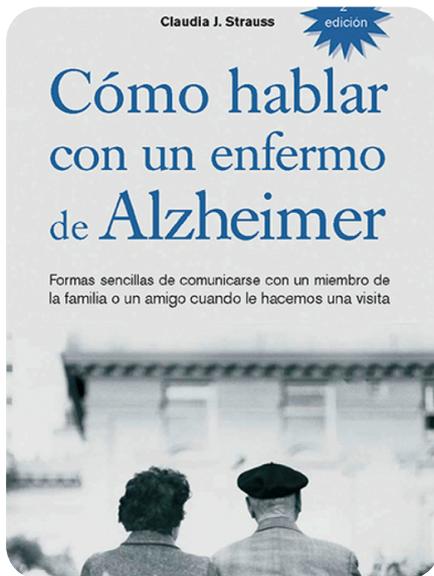
Família i cuidadors

2

Cómo hablar con un enfermo de Alzheimer:

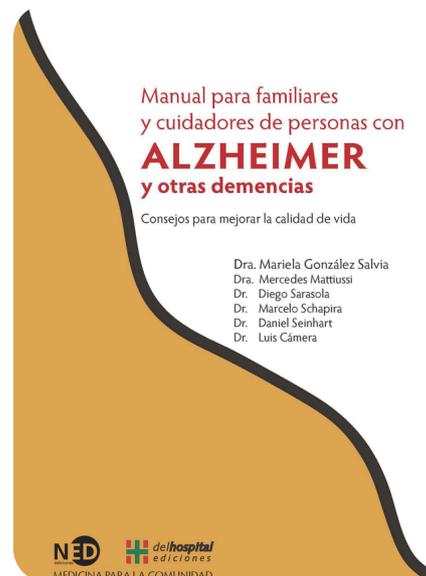
formas sencillas de comunicarse con un miembro de la familia o un amigo cuando le hacemos una visita

Claudia J. Strauss

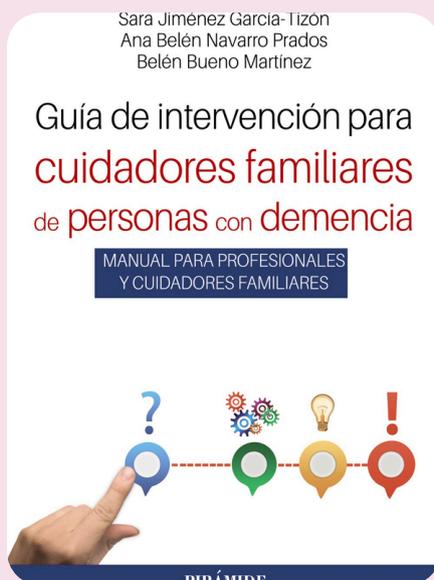


Ediciones Obelisco, 2007
ISBN 9788497771597

Manual para familiares y cuidadores de personas con Alzheimer y otras demencias : consejos para mejorar la calidad de vida



N.E.E.D. , 2013
ISBN 9788494080043



Ediciones Pirámide, 2023
9788436848724

Destaquem

Guía de intervención para cuidadores familiares de personas con demencia

Sara Jiménez García-Tizón,
Ana Belén Navarro Prados, Belén Bueno
Martínez

Amb informació sobre el perfil del cuidador familiar, els motius que habitualment condueixen a l'assumpció del rol de cuidador i les etapes de la cura, així com les conseqüències freqüents de la cura, tant negatives (sobrecàrrega, disminució de la qualitat de vida, estrès, simptomatologia depressiva, etc.) com també positives: satisfacció amb la cura, millora de la relació cuidador-cura, etc.

La guia també inclou una descripció dels tipus d'intervencions que s'han fet fins ara amb cuidadors i un programa teoricopràctic per treballar cadascuna de les variables mediadores o amortidores de les repercussions negatives de la cura en el cuidador, destinat per tant a disminuir-ne l'estrès, a treballar els pensaments disfuncionals relacionats amb la cura, a millorar les habilitats socials, a adquirir o millorar les habilitats per manejar els comportaments difícils del familiar amb demència i les habilitats de solució de problemes, ia adoptar un estil de vida o hàbits saludables.

A large, stylized number '3' is the central graphic. The top part of the '3' is a dark grey semi-circle, and the bottom part is a bright pink semi-circle. The number is set against a white background.

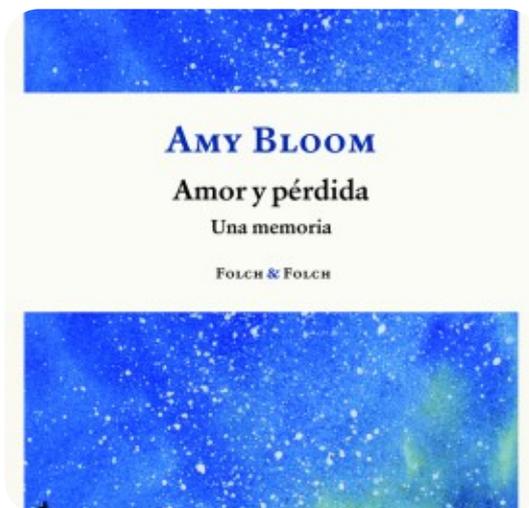
3

LLIBRES

Ficció

Amor y pérdida: una memoria

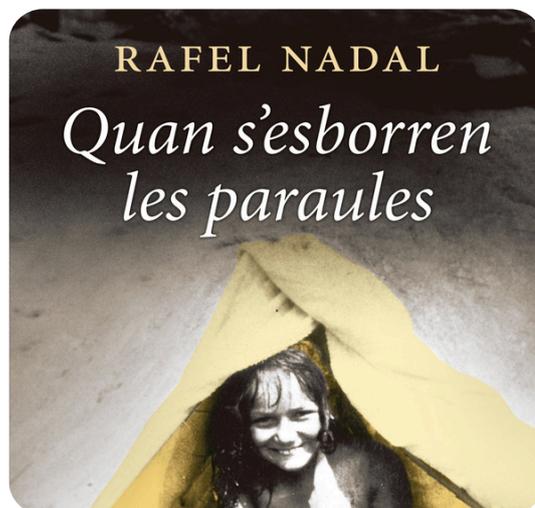
Amy Bloom



Folch & Folch, 2023
ISBN 9788419563088

Quan s'esborren les paraules

Rafel Nadal



Columna, 2021
ISBN 9788466428460

El que em queda de tu

Pepa Aguar



Edicions 62, 2021
ISBN 9788429779097

Les Gràtituds

Delphine de Vigan



Edicions 62, 2021
ISBN 9788429779172

Llévame a casa

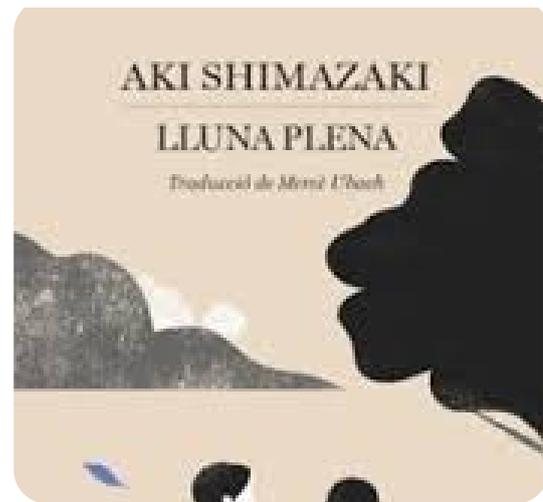
Jesús Carrasco



Seix Barral, 2021
ISBN 9788432237737

Lluna plena

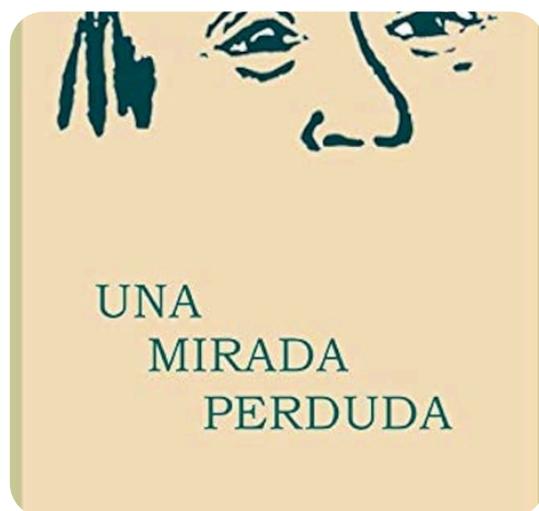
Aki Shimazaki



Editorial Empúries, 2022
ISBN 9788418833274

Una Mirada perdida

Agustí Masegosa



Agustí Masegosa, 2018
ISBN 9781698402253

No tractis Déu de vostè

Jordi Ortiz



Onada Edicions, 2019
ISBN 9788417638238

Planetario

Julián López (actor)

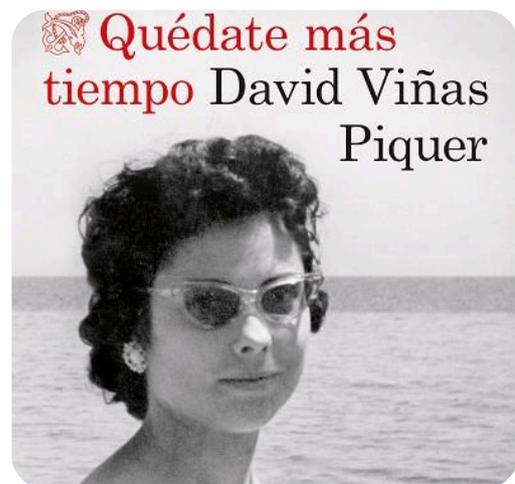


Suma de Letras, 2021

ISBN 9788491295112

Quédate más tiempo

David Viñas Piquer



Destino, 2022

ISBN 9788423360598

TODO EL AZUL DEL CIELO

MÉLISSA DA COSTA

Émile y Joanne no se conocen.
Pero juntos están a punto de
emprender el viaje de su vida.

Suma de Letras, 2023

ISBN 9788491297543

Destaquem

Todo el azul del cielo

Mélissa Da Costa

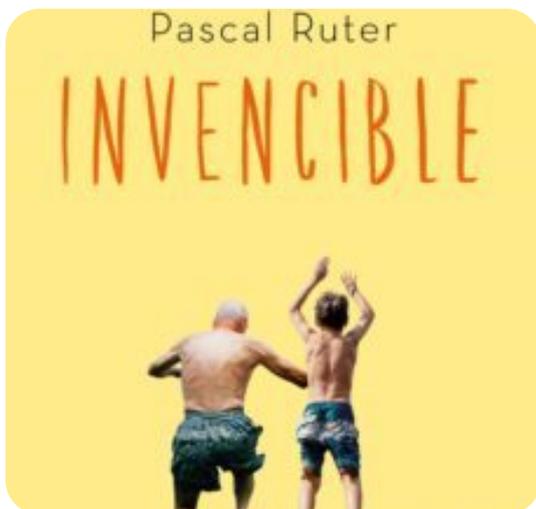


"Jove de 26 anys, sentenciat a causa d'un Alzheimer precoç, vol llançar-se a la carretera per a un últim viatge. Busco company/a d'aventures".

Són les primeres paraules de l'anunci que l'Émile publica en línia un dia de finals de juny. Ha decidit fugir de l'hospital, de la compassió que veu a les cares de la família i dels amics. No espera realment que ningú respongui, però s'equivoca. Tres dies més tard, davant de l'autocaravana que ha comprat per a l'escapada, l'espera la Joanne.

Invencible

Pascal Ruter

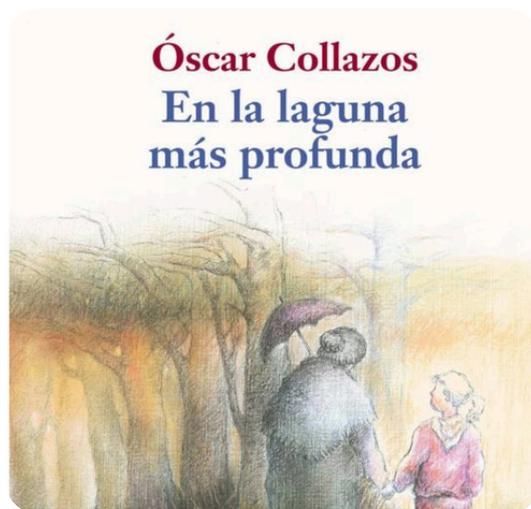


Grijalbo, 2019

ISBN 9788425357268

En la laguna más profunda

Óscar Collazos



Siruela, 2011

ISBN 9788498415414

INVERSEMBLANT

Paula Vidal



Estrella Polar, 2024

ISBN 9788413897318

Destaquem

Inversemblant

Paula Vidal

La Marisa, l'àvia del Dani, sempre ha cuidat la seva família, però ara que ha començat a tenir lapsus de memòria, ells l'hauran de cuidar a ella. O això es pensava el seu net quan li diagnostiquen Alzheimer: en realitat, els seus pares planegen ingressar-la en una residència a principis de setembre. Indignat, en Dani decideix passar tant de temps com pugui amb l'àvia i descobreix una llista plena de propòsits que vol complir abans que perdi la memòria.



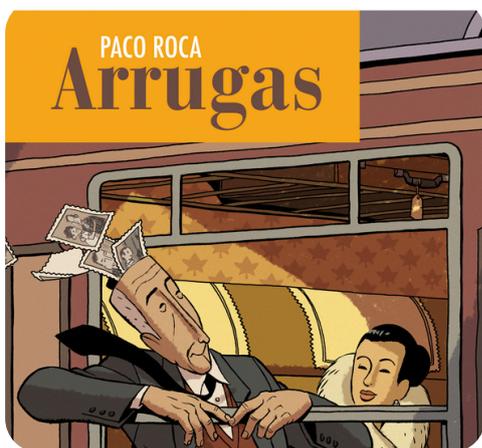
Entrevista a Paula Vidal, escriptora de Sant Just Desvern

Ràdio Desvern, 18 de gener de 2024



Arrugas

Paco Roca



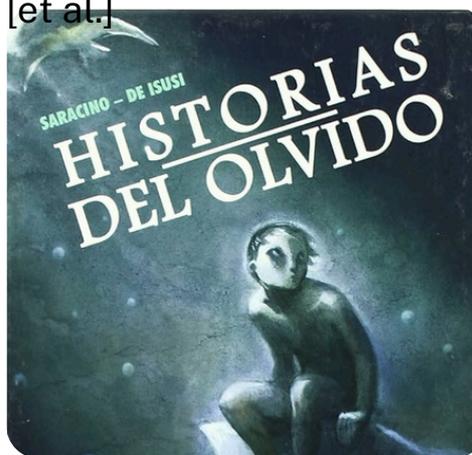
Astiberri, 2007

ISBN 9788496815391

També disponible la pel·lícula

Historias del olvido

Guió: Saracino, De Isusi ; il.: David Rubín [et al.]

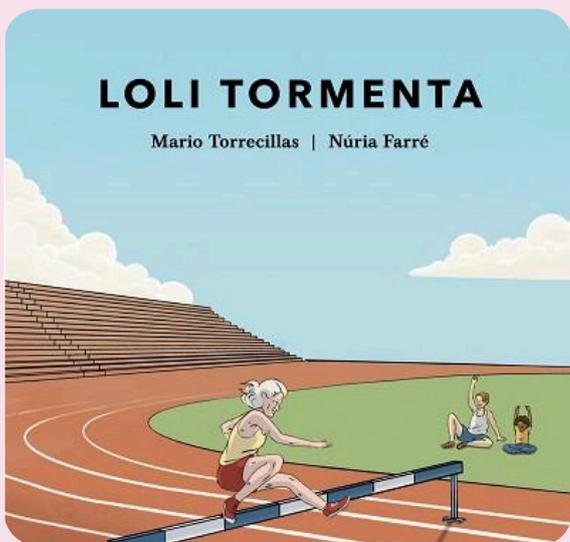


Dolmen, 2007

ISBN 9788496706422

LOLI TORMENTA

Mario Torrecillas | Núria Farré



Bruguera, 2023

ISBN 9788402428721

Destaquem

Loli Tormenta

Mario Torrecillas

Lola, la moderna i caòtica àvia de l'Edgar i el Robert, viu amb els néts en una casa modesta de l'extraradi de Barcelona després de la mort de la seva filla. Lola ha entrat en una fase avançada d'Alzheimer i als nens els tocarà ara tenir-ne cura, tasca que compliran amb gran enginy i desbordant fantasia per ocultar la malaltia. Per això s'hauran d'enfrontar, igual que el Robert a les seves competicions d'atletisme, a més de tres mil obstacles.

La Longitud del olvido

Pau Rubio

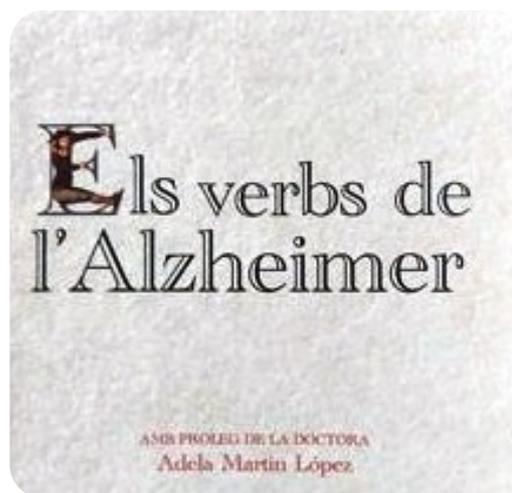


Mutua Levante, 2017

ISBN 9788401031694

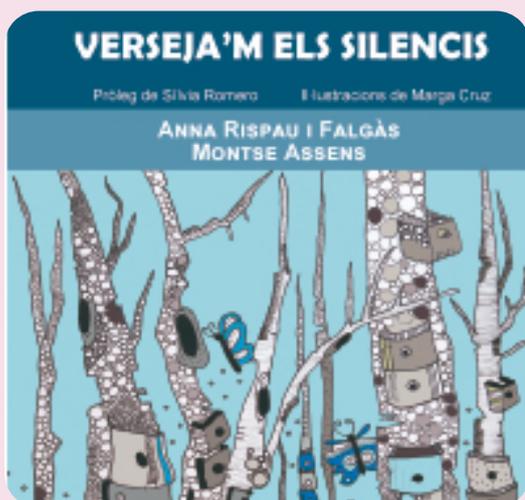
Els Verbs de l'Alzheimer

Rosa Panadès



Rosa Panadès, 2021

ISBN 9788409361854



Associació de Relataires en Català, 2019

ISBN 9788417220136

Destaquem

Verseja'm els silencis

Anna Rispau i Montse Assens

Poemari amb il·lustracions de Marga Cruz, que crea un univers gràfic molt creatiu. Al rerefons de l'obra hi ha la malaltia de l'Alzheimer i una poesia que ens impacta a través de les emocions més colpidores. Les autores ens parlen de la necessitat inherent de la persona per mantenir desperts els sentiments. I ho fan enfrontant-se amb rigor i respecte, però també amb bellesa i sensibilitat, a una de les malalties més inclements i ara per ara incurables dels nostres dies: l'Alzheimer", en paraules de la prologuista Sílvia Romero.



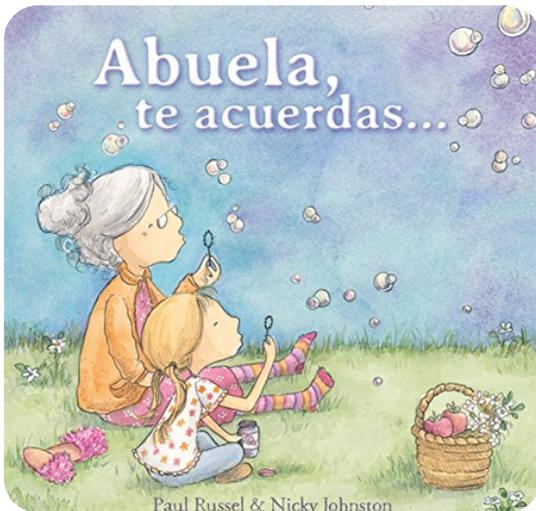
4

LLIBRES

Infantils

Abuela, te acuerdas...

Paul Russell & Nicky Johnston



Beascoa, 2018

ISBN 9788448851620

La Cançó de la Bruna

Txema Pinedo



Jaguar, 2018

ISBN 9788417272074

Hilos de colores

Elena Ferrándiz



Nórdica Libros, 2021

ISBN 9788418930133

La iaia no és la mateixa

María José Orobitg i Della



Grupo Tierra Trivium, 2018

ISBN 9788409163359

Me acuerdo de ti

Sergio Badino



Anaya, 2022

ISBN 9788469890882

El Meu avi

Marta Altés

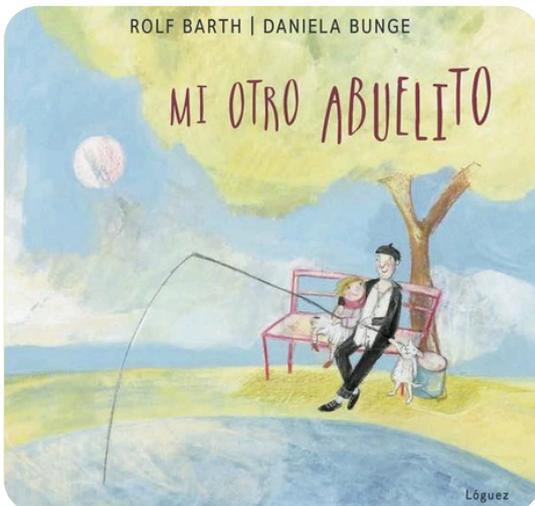


Blackie Books, 2018

ISBN 9788417059682

Mi otro abuelito

Rolf Barth



Lóguez, 2019

ISBN 9788494925764

La Oca azul

Lilia



Lata de Sal, 2018

ISBN 9788494827891

Ralet, ralet

Roser Rovira



El Cep i la Nansa, 2020

ISBN 9788417756741

La Meva àvia és un nen, com jo

Pere Martí i Bertran



La Topera, 2019

ISBN 9788409111145

Conte Lectura fàcil

Destaquem



Andana, 2018

ISBN 9788417497187

Lectura 7-10 anys

L'illa dels records

Marta Julià Satorra



El vent d'està enduent la memòria de l'àvia. I l'Eulàlia decideix pujar a la barca del pare, amb l'àvia al costat, i navegar fins l'illa dels Records per recuperar-la. Però al mar es trobaran amb els pirates de records, que també volen arribar-hi. Aquest viatge suposarà molt més del que l'Eulàlia s'havia imaginat.

Entrevista a Marta Julià

L'espai "Lee y verás" a càrrec de CRE Alzheimer Salamanca, pretén donar a conèixer diferents llibres relacionats amb les demències a través d'entrevistes als seus autors. En aquesta ocasió entrevisten Marta Julià, autora de *L'illa dels records*.

de 7 a 10 anys

4

Comença per A

Félix Jiménez Moreno



Baula, 2020

ISBN 9788447941902

La Maleta de la memòria

Àngels Bassas



Cruïlla, 2019

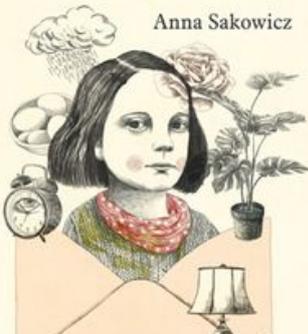
ISBN 9788466146272

de 11 a 13 anys

Cartas al señor A.

Cuando Alzheimer vino a casa

Anna Sakowicz



Thule, 2020

ISBN 9788416817931

Destaquem

Cartas al señor A.: cuando Alzheimer vino a casa

Anna Sakowicz

L'àvia s'ha tornat oblidadissa, confon noms, no reconeix la família i tots diuen que és culpa del senyor A. La seva néta Anielka decideix enviar-li cartes per convèncer-lo que se'n vagi i deixi en pau la seva àvia. Un llibre universal, únic, commovedor, càlid i ple d'humor envoltat de malenconia sobre la lluita d'una família contra la malaltia de l'Alzheimer.



5

Audiovisuals

Pel·lícules



Absència

Javi Muñoz
2010

Pere, un ancià de 80 anys, pateix alzheimer. El seu drama personal es traslladarà a l'àmbit familiar: la filla i la néta. Aquestes, malgrat les dificultats, s'adonaran que una altra forma de comunicació és possible amb la persona gran: exempta de paraules però no de sentiments.



Amanecer de un sueño

Freddy Mas Franqueza
2008

Marcel és abandonat per la seva mare quan té sis anys. El nen creix amb el seu avi Pascual, que li ensenya les coses més importants de la vida i li dona l'afecte que la mare li ha negat. Anys després, quan Marcel té 21 anys, decideix que és el moment de fer la seva vida i planeja marxar de casa amb la seva xicota. Però Pascual emmalalteix d'Alzheimer. Aleshores Marcel decideix posposar els plans i cuidar el seu avi, però no compta amb els moments inesperats que viurà amb Pascual i amb l'importantíssim viatge emocional que està a punt d'emprendre.



Un amigo para Frank

Jake Schreier
2012

En un futur no gaire llunyà, la integració dels robots a la vida humana farà possible que sorgeixin androïdes programats per cuidar gent gran. Aquesta és la solució que troben Hunter i Madison per al seu pare, en Frank. Malauradament, les seves pèrdues de memòria són cada cop més freqüents.

Pel·lícules



Arrugas

Ignacio Ferreras
2011

Emilio i Miguel, dos ancians reclosos en un geriàtric es fan amics. Emilio, que pateix un principi d'Alzheimer, compta immediatament amb l'ajuda de Miguel i altres companys que intentaran evitar que vagi a parar a la planta dels desnonats. El seu esbojarrat pla tenyeix d'humor i tendresa el tediós dia a dia de la residència, ja que per a ells acaba de començar una nova vida. Llargmetratge d'animació 2D per a adults, basat en el còmic homònim de Paco Roca (Premi Nacional de Còmic 2008).



La Caja de Pandora

Yesim Ustaoglu
2008

Una nit, tres germans d'Istanbul d'uns 40 anys, reben una trucada informant-los que la seva mare ha desaparegut de casa seva, a la costa Oest del Mar Negre, a Turquia. Deixant de banda les seves diferències, tots tres s'uneixen per buscar-la, però els conflictes no trigaràn a ressorgir, com els secrets de la caixa de Pandora. S'adonen que es coneixen realment poc i aprofiten per meditar sobre els seus propis defectes.

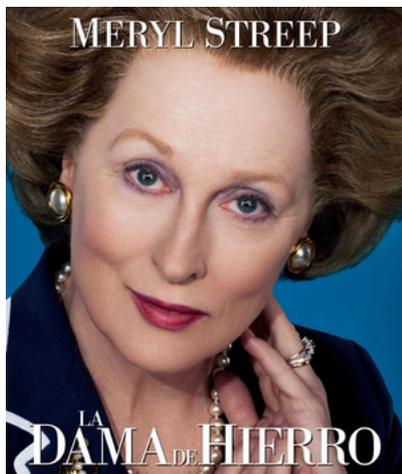


El Cuarteto

Dustin Hoffman
2012

Un grup de vells amics que viuen en una residència per a cantants d'òpera retirats, organitzen cada any, coincidint amb l'aniversari de Giuseppe Verdi, un concert per recaptar fons que els permetin mantenir la casa on viuen. Els problemes sorgeixen amb l'arribada d'un nou resident que ressuscita una antiga rivalitat entre dos divos.

Pel·lícules



La Dama de hierro

Phyllida Lloyd
2011

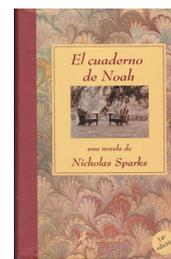
Explica l'apassionant història de Margaret Thatcher, una dona que va trencar totes les barreres de gènere i classe per ser escoltada en un món dominat per homes. La història tracta sobre el poder i el preu que s'hi paga, en un retrat sorprenent i íntim d'una dona extraordinària i complexa que va emmalaltir d'Alzheimer.



El Diario de Noa

Nick Cassavetes
2004

Basada en la novel·la
El Cuaderno de Noah,
de Nicholas Sparks



En una residència de gent gran, un home (James Garner) li llegeix a una dona que conviu amb l'Alzheimer (Gena Rowlands) una història d'amor escrita al seu vell quadern de notes. És la història de Noah Calhoun (Ryan Gosling) i Allie Hamilton (Rachel McAdams), dos joves adolescents de Carolina del Nord que, tot i viure en dos ambients socials molt diferents, es van enamorar profundament i van passar junts un estiu inoblidable, abans de ser separats, primer pels pares, i més tard per la guerra.



En el estanque dorado

Mark Rydell
1981

Ethel i Norman Thayer són un matrimoni que passa les vacances en un paradisiac lloc: "l'Estany Daurat". Norman, un home molt actiu, suporta molt malament les limitacions de la vellesa i la proximitat de la mort. Inesperadament, arriba de visita Chelsea, la filla dels Thayer, que sempre ha mantingut unes relacions molt tenses amb el pare.

Pel·lícules



Falling

Viggo Mortensen
2020

John Petersen viu amb el seu xicot Eric i la seva filla adoptiva al sud de Califòrnia. El seu pare Willis, un granger tradicional i conservador de 80 anys, decideix viatjar a Los Angeles i quedar-se a casa de John mentre busca el lloc idoni per jubilar-se. Un cop junts, dos mons molt diferents col·lisionen. Willis mostra senyals d'estar perdent el seny, i la seva peculiar manera de ser, tan divertida com perjudicial per a alguns membres de la família, treu a la llum ferides del passat i d'anys de desconfiança entre els seus familiars.



La Familia Savages

Tamara Jenkins
2007

Dos germans, Wendy (Laura Linney) i Jon (Philip Seymour Hoffman), que no s'han vist durant anys, es veuen obligats a tornar a conviure per tenir cura del seu pare malalt, amb qui no es parlaven des de feia vint anys.

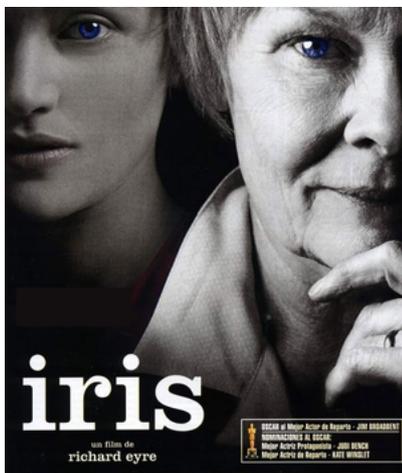


El Hijo de la novia

Juan José
Campanella
2001

Rafael pensa que les coses haurien d'anar millor: dedica 24 hores al dia al seu restaurant, està divorciat, veu molt poc la seva filla, no té amics i eludeix comprometre's amb la seva nòvia. A més, des de fa molt de temps no visita la seva mare, internada a un geriàtric perquè pateix d'Alzheimer. Un seguit d'esdeveniments inesperats l'obliguen a replantejar-se la vida. Entre ells, la intenció que té el pare de complir el vell somni de la mare: casar-se per l'Església.

Pel·lícules



Iris

Richard Eyre
2001

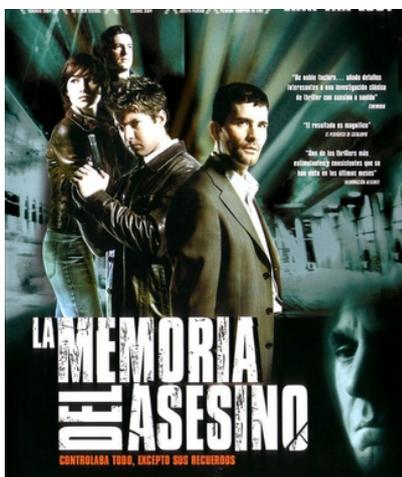
És la història de l'enamorament entre la novel·lista i filòsofa Iris Murdoch i el seu marit John Bayley, des de la seva primera trobada a l'Oxford dels anys 50 fins a la mort d'Iris quaranta anys després a causa de la malaltia d'Alzheimer. El seu va ser un dels grans romanços literaris del segle. Freqüentment descrita com a "la dona més brillant d'Anglaterra", l'escriptora Iris Murdoch va ser una figura icònica de la seva generació a Gran Bretanya.



Lejos de ella

Sarah Polley
2006

Fiona i Grant, casats des de fa molt de temps, han superat junts els moments difícils de les seves vides. Avui gaudeixen d'una convivència tan còmoda i tranquil·la com merescuda. Però l'estabilitat desapareix quan ella comença a patir pèrdues de memòria. Atès que els seus descuits són cada cop més freqüents, Fiona insisteix a ingressar en una residència. A partir d'aquell moment, l'univers de Grant també es desestabilitza, portant-lo a una vida nova en tots els sentits.



La Memoria del asesino

Erik Van Looy
2003

Vincke i Verstuyft són els millors detectius del departament de policia d'Anvers. S'enfronten amb l'assassinat d'un important executiu i posaran tot el seu esforç per atrapar finalment l'assassí. Però els problemes per executar l'operació de captura de l'assassí es donen quan l'home que busquen està patint els primers símptomes de la malaltia d'Alzheimer.

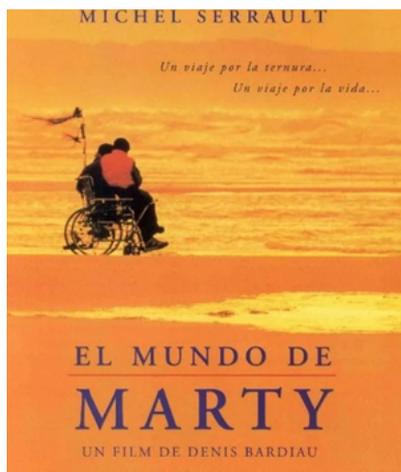
Pel·lícules



La Mitad de Óscar

Manuel Martín Cuenca
2010

L'Óscar és guàrdia de seguretat en una salina. Té trenta anys, viu sol i la seva existència no pot ser més grisa i monòtona. Cada dia, quan acaba el torn, torna a casa i el primer que fa és mirar la bústia, però mai no arriba la carta que espera. Un dia la rutina es trenca: l'Óscar va a la residència de gent gran on viu el seu avi, malalt d'Alzheimer, i resulta que ha estat traslladat a l'hospital. Quan la directora li anuncia que han avisat la seva germana, es queda petrificat perquè fa dos anys que no en sap res.



El Mundo de Marty

Denis Bardiau
2000

Quan el petit Marty, un nen malalt de 10 anys, obre la porta de l'habitació d'Antoine Berrant, pacient al mateix hospital, resident a la planta de geriatria i afectat per la malaltia d'Alzheimer, comença una amistat.

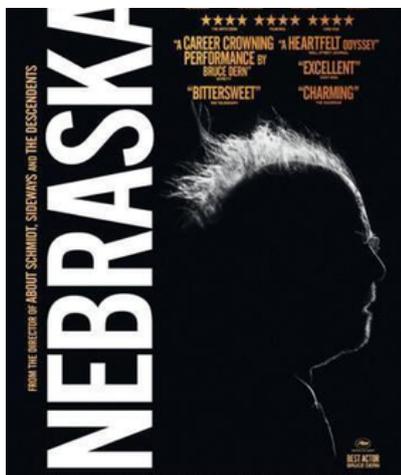


Nader y Simin, una separación

Asghar Farhadi
2011

Nader i Simin són un matrimoni iranià amb una filla. Després de diversos anys casats, Simin vol abandonar l'Iran per buscar una vida millor. No obstant això, Nader desitja quedar-se, doncs el seu pare té Alzheimer, i vol cuidar-ho. Ella li demana el divorci, però, en no aconseguir-ho, es muda a viure amb els pares. Nader contracta una dona que ajudi a cuidar el seu pare. Un dia, en arribar a casa, troba el vell lligat al llit; a partir d'aquell moment, la seva vida farà un tomb.

Pel·lícules



Nebraska

Alexander Payne
2013

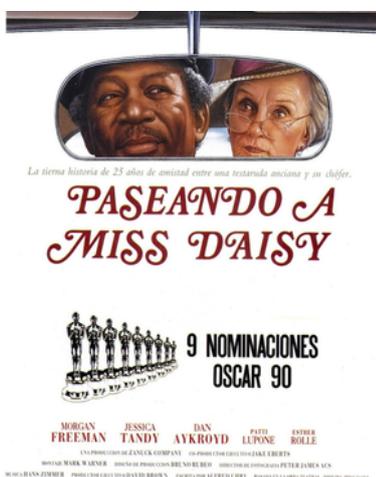
A Woody Grant, un home gran amb símptomes de demència, li comuniquen per correu que ha guanyat un premi. Creu que s'ha fet ric i obliga el seu fill David, recelós, a emprendre un viatge per anar a cobrar-lo. De mica en mica, la relació entre tots dos, trencada durant anys per l'alcoholisme de Woody, prendrà un caire diferent per a sorpresa de la mare i del triomfador germà de David.



El Padre

Florian Zeller
2020

Anthony (Anthony Hopkins), un home de 80 anys mordaç, una mica entremaliat i que tossudament ha decidit viure sol, rebutja totes i cadascuna de les cuidadores que la seva filla Anne (Olivia Colman) intenta contractar perquè l'ajudin a casa. Està desesperada perquè ja no el pot visitar diàriament i sent que la ment del seu pare comença a fallar i es desconnecta cada cop més de la realitat. Anne pateix la pèrdua gradual del seu pare a mesura que la seva ment es deteriora, però també s'aferra al dret a viure la seva pròpia vida.



Paseando a Miss Daisy

Bruce Beresford
1989

L'acció comença als anys cinquanta del seble XX i s'estén per diverses dècades. Una mestra jubilada, vídua i d'origen jueu que viu a Atlanta té un contratemps amb el seu automòbil. El seu fill li prohibeix conduir i, malgrat la seva oposició, li contracta un xofer de color. Tot i el rebuig inicial entre tots dos, es consolidarà una relació d'estima i amistat. Al llarg de la pel·lícula és palès l'envelliment dels personatges i miss Daisy desenvolupa la malaltia d'Alzheimer.

Pel·lícules



Poesía

Lee Changdong
2010

Mija és una dona gran que viu amb el seu nét en una petita ciutat coreana. És una dona excèntrica i plena de curiositat, que gaudeix cuidant el seu aspecte i exhibeix barrets amb motius florals i vestits amb colors vius. L'atzar la porta a assistir a cursos de poesia a casa de la cultura del barri a escriure el primer poema. Busca la bellesa dins del seu ambient habitual, al qual no havia parat cap atenció fins aquell moment. Tot i això, un succés inesperat fa que descobreixi que la vida no és tan bella com creia.



La Primera cita

Jesús Ponce
2018

Isabel, que mai no ha rebut gaires mostres d'afecte i comprensió del seu marit Sebastià, militar prejubilat, pateix un brot d'Alzheimer. Comença llavors a confondre el seu marit amb altres persones, i és així, per accident, que Sebastián descobreix la veritat que mai va reconèixer sobre el seu caràcter agre.



Quédate conmigo

Michael McGowan
2012

Irene i Craig fa més de 60 anys que estan casats. Han aconseguit tirar endavant tot un ranxo i ni més ni menys que set fills. Però ara la Irene està malalta i les escales són un risc diari. Craig decideix llavors construir-li una casa nova on la seva vida sigui més còmoda i senzilla. Als 87 anys empra el que sempre ha estat el seu fort: les mans. Però des que ell construïa cases, el món ha canviat i amb ell hi ha noves lleis en la construcció que amenacen de ficar-lo a la presó si no cessa en el seu afany.

Pel·lícules



Regreso a casa

Zhang Yimou
2014

A principis dels anys setanta, Lu Yanshi s'escapa d'un camp de treball en un intent de tornar amb la família, a qui fa anys que no veu. Uns anys després, al final de la Revolució Cultural, Lu Yanshi per fi pot tornar a casa legalment i reunir-se amb la família. Però no tot passa com espera. La seva dona Feng Wanyu ha estat malalta i no el reconeix. Tot i això, no ha oblidat el seu marit, el recorda tal com era en el passat i espera el seu retorn.



Relic

Natalie Erika James
2020

Una filla, una mare i una àvia són assetjades per un tipus de demència que consumeix la família. Quan l'Edna desapareix, la seva filla i la néta s'adonen que alguna cosa l'està seguint.

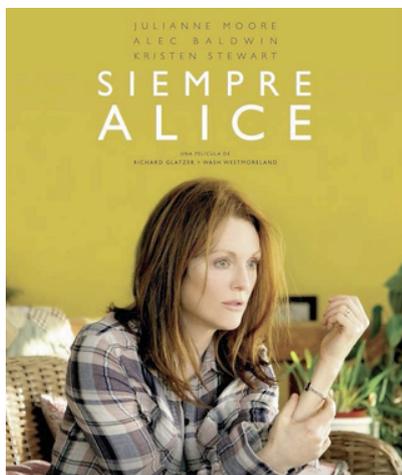


Remember

Atom Egoyan
2015

Zev (Christopher Plummer) és un jueu supervivent de l'Holocaust. Té 90 anys i conviu amb l'Alzheimer. En Zev busca a Rudy, un criminal de guerra nazi que va ser responsable de la mort de la seva família. Té l'objectiu d'assassinar-lo.

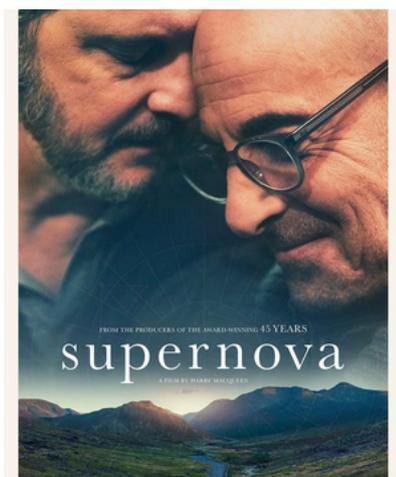
Pel·lícules



Siempre Alice

Richard Glatzer i Wash Westmoreland
2014

Alice Howland (Julianne Moore) està orgullosa de la vida que tant esforç li ha costat construir. Als cinquanta anys, és professora de psicologia cognitiva a Harvard i una experta lingüista de fama mundial, amb un marit amb èxit i tres fills adults. Quan comença a sentir-se desorientada, un diagnòstic tràgic canvia la seva vida, alhora que la seva relació amb la seva família i amb el món, per sempre. Amb elegància i delicadesa, l'autora ens acostava als sentiments dels qui pateixen Alzheimer i les seves famílies.



Supernova

Harry Macqueen
2020

Sam i Tusker són parella des de fa vint anys. Sam és pianista i Tusker escriptor. Viatgen a través d'Anglaterra amb la seva vella furgoneta visitant amics, familiars i llocs del seu passat. Des que a Tusker fa dos anys li diagnòstiquessin Alzheimer en la fase primerenca, el temps que passen junts és el més important que tenen.



¿Y tú quién eres?

Antonio Mercero
2007

Història dels Rivero, una família que se'n va de vacances, deixant a Madrid la seva filla Ana, que està oposant, i l'avi Ricardo. Ricardo és acomodat en una residència durant aquest període. A la residència, Ricardo, coneixerà Andreu, el seu company d'habitació i nou amic. Junts recordaran vivències de la joventut, arribant-se a produir episodis tendres i divertits. Durant el transcurs de l'estiu, el mal d'Alzheimer aguaita Ricardo.



Destaquem

Fitxa tècnica

Any: 2019

Direcció: María Ripoll

Guió: María Mínguez

Música: Arnau Bataller

Fotografia: Núria Roldos

Repartiment:
Óscar Martínez, Inma Cuesta,
Mafalda Carbonell, Nacho
López, Aina Clotet

Vivir dos veces

La pel·lícula segueix les aventures d'Emilio (Óscar Martínez), un ancià, dedicat a les matemàtiques, que rep una desoladora notícia: perdrà la memòria a conseqüència de l'Alzheimer. Amb l'objectiu de tornar a veure l'amor de la seva joventut abans que això passi, l'Emilio emprèn un esbojarrat viatge, acompanyat per la seva filla Julia (Inma Cuesta) i la seva néta Blanca (Mafalda Carbonell).

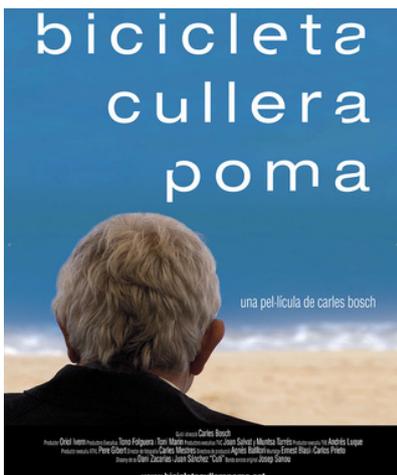
Documentals



Alive inside

Michael Rossato-Bennett
2013
1 hora 18 minuts

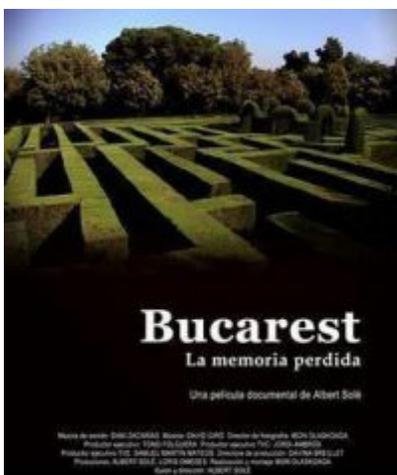
Mentre la demència segueix afectant milions de nord-americans d'edat avançada, *Alive Inside* revela un avenç notable en el tractament d'aquesta malaltia gràcies a l'ús de la música. El documental segueix durant anys Dan Cohen, un treballador social que descobreix com les cançons que formen part del passat d'un pacient poden despertar-li records i emocions que han estat adormits durant anys i fins i tot dècades.



Bicicleta, cullera, poma

Carles Bosch
2010
1 hora 36 minuts

La tardor del 2007, a Pasqual Maragall se li diagnostica la malaltia d'Alzheimer. Després del cop dur, ell i la seva família inicien una croada contra la malaltia, de la qual aquesta pel·lícula es converteix en testimoni excepcional. Amb intel·ligència, sinceritat i bon humor, Maragall es deixa retratar amb la família i els metges per deixar constància del dia a dia de la seva lluita personal. Dos anys de seguiment a un pacient excepcional disposat a que els científics trobin la cura abans que la xifra de 26 milions de malalts al món es multipliqui per 10.



Bucarest, la memoria perdida

Albert Solé
2008
1 hora 20 minuts

Narra la recerca personal que fa Albert (un periodista nascut a l'exili el 1962) per recuperar les seves pròpies arrels, emmarcades entre un doble exili. El seu pare, el polític espanyol Jordi Solé Tura, que s'acabaria convertint en figura clau durant la Transició Espanyola, va ser obligat a exiliar-se per la seva militància antifranquista a finals dels anys 50. Ara, després d'una vida plena d'experiències polítiques i personals apassionants, Jordi ha iniciat un nou exili interior, aquesta vegada sense possibilitat de tornada: la lluita contra l'Alzheimer.

Documentals a Internet



La matemática del espejo. Alzheimer

José María Sánchez Chiquito, Carlos del Amor
2008

2023
57 minuts

L'actriu Carme Elías comparteix amb Carlos de l'Amor la seva lluita diària amb el seu amic Al, la malaltia que camina amb ella i que va fer pública el 2022 en recollir el Premi Especial del Brain Film Fest. L'actriu deixa un testimoni tan valent com punyent. El programa coneix el seu dia a dia en un intent de trencar el tabú social que acompanya aquesta demència.



Eso no se pregunta. Alzheimer

Telemadrid
2019
40 minuts

Els protagonistes del programa són malalts i cuidadors de malalts d'Alzheimer que ens expliquen l'impacte que aquesta malaltia produeix en la vida familiar. Els afectats van perdent els records i la identitat fins a no reconèixer la realitat que els envolta.

Moltes de les persones que assumeixen la responsabilitat de cuidar el familiar acaben malaltes a causa dels alts nivells d'estrès i ansietat amb què viuen durant tot el procés de la malaltia, que dura entre 7 i 15 anys des del diagnòstic.

Els cuidadors reclamen el reconeixement de la feina per part de l'Administració.



6

Podcast i APP

Podcast

6



Radio Alzheimer FAE

Konexión Alzheimer

Creada el 1991, la Fundació Alzheimer Espanya (FAE) és una entitat d'àmbit nacional i estatal, l'objectiu de la qual és ajudar, representar i millorar la qualitat de vida tant de les persones afectades per la malaltia d'Alzheimer com dels seus cuidadors i les seves famílies.

És una ONG independent sense cap vinculació amb laboratoris farmacèutics, partits polítics i entitats religioses.



Hablemos del Alzheimer

Fundación Tase

Espai de trobada per parlar sobre l'Alzheimer, compartir experiències de vida i recomanacions amb el suport de grans professionals.

Ofereix el podcast la Fundació Tase.



Hilos de memoria

AFAV

L'Associació de Familiars de Malalts d'Alzheimer de València obre les portes a professionals i experts del sector de la salut mental per mantenir converses sobre temes d'actualitat referents, sobretot a l'Alzheimer i el deteriorament cognitiu.

La sèrie Fils de Memòria, un podcast per l'Alzheimer, consisteix en una entrevista mensual dirigida per Raúl García, professional d'AFAV, amb la participació d'un professional d'AFAV expert en la matèria a tractar a cada episodi.



Konectados con el Alzheimer

Konexión Alzheimer

L'Alzheimer és una malaltia neurodegenerativa que causa un gran impacte, no només en la persona que la pateix, sinó també en els éssers estimats i amics propers.

A Konectados amb l'Alzheimer tracten diferents aspectes relacionats amb aquesta malaltia amb l'objectiu d'ajudar a resoldre algunes de les inquietuds principals de pacients, cuidadors i familiars.

Alguns dels episodis són: La pèrdua de un familiar con Alzheimer, El diagnòstic del Alzheimer, Vivir con Alzheimer, Estimulación cognitiva de Alzheimer, La figura del cuidador, etc.



Alzheimer, la voz

Bea Yerga i Javi Polinario

Aquest podcast està dedicat exclusivament a divulgar l'Alzheimer de manera clara i amena, perquè els autors estan convençuts que entendre bé l'Alzheimer és a l'abast de tothom.

Es dirigeixen a totes les persones interessades a conèixer bé l'Alzheimer, però, en especial, a les persones afectades per la malaltia (als qui fan partícips) i als seus familiars i cuidadors.

Presentat i dirigit per Bea Yerga, neuròloga especialista en demències, i Javi Polinario, periodista científic. Produït per Nexalios Comunica.

Aplicacions per ajudar a les persones amb demència



Family Locator

Simple Design Ltd.

Localitzador familiar. Fa un seguiment de les ubicacions en temps real amb precisió, amb tecnologia GPS i punts de posicionament.



Glympse

Glympse, Inc

Glympse és una aplicació que permet compartir la ubicació amb familiars i amics en temps real de manera segura i temporal, independentment del tipus de dispositiu mòbil.



Alzheimer App

Living Maples Healthy Aging

L'aplicació et pot ajudar a analitzar algunes causes del canvi de comportament i accedir a consells ràpids per respondre a una sèrie de situacions.



Dementia support

The Publishing Bureau Ltd

Dementia Support és una aplicació que us permetrà accedir en temps real a recursos pràctics per a ajudar-vos a considerar algunes de les causes del canvi de comportament de familiars i us ofereix consells ràpids per a respondre a una varietat de situacions.



Gymchess

Gymchess

YGymchess és una eina innovadora orientada al benestar personal. Basada en els escacs, però sense haver de saber jugar, aprofita tots els seus avantatges i manté el cervell en forma retardant així la deterioració cognitiva.



Lumosity: Brain Training

Lumos Labs, Inc.

El programa d'entrenament cognitiu de Lumosity és una manera divertida i interactiva d'entrenar el cervell i aprendre sobre com funciona la ment. Utilitzat per més de 100 milions de persones a tot el món, el programa de Lumosity consta de jocs dissenyats per exercir la memòria, la velocitat, la flexibilitat i la resolució de problemes.



Podeu trobar més recursos Aquí



7

Serveis

Associacions, ONG, administracions públiques



AFA Baix Llobregat



Associació de Familiars
de Persones amb Alzheimer i
altres demències del Baix Llobregat

Eusebi Soler, 1, local
08820 El Prat de Llobregat
93 379 00 22
639819440
info@afabaix.org
<https://afabaix.org>

Delegació a Sant Feliu de Llobregat
Sra. Victòria López
Tel. 93 666 06 53
Tel. 639 82 23 11



@afabaix



.com/afabaixllobregat.afa

Entitat sense ànim de lucre declarada d'utilitat pública, nascuda el 1994 amb la finalitat de donar suport i millorar la qualitat de vida de tots els afectats per la malaltia d' Alzheimer.

El seu àmbit d'actuació és el Baix Llobregat, una demarcació amb més de 800.000 habitants i amb una gran incidència de la demència causada per la malaltia d'Alzheimer.

Disposa de serveis i recursos a diferents poblacions de la comarca.



Associacions, ONG, administracions públiques



AFA Baix Llobregat

Les activitats de l'Afa Baix Llobregat es divideixen en tres camps:

- Activitats de suport i ajuda a la família.
- Activitats de representació, cura, atenció i defensa dels malalts.
- Activitats d'informació i difusió.

Serveis

- **Acollida:** Servei de Suport i orientació a les persones en els primers moments de l'enfermetat.
- **Actes de difusió, sensibilització i esbarjo:** Organitzem actes de difusió i sensibilització de l'enfermetat. També, fent actes i trobades per poder compartir temps i experiències.
- **Ajuts tècnics:** Oferim ajuts tècnics, aparells, etc. segons les necessitats i la disponibilitat.
- **Assessorament jurídic:** Oferim un servei d'assessoria jurídica per poder dur a terme tots els tràmits inherents al decurs de la malaltia.
- **Atenció psicològica:** Grups de suport emocional i atenció individualitzada.
- **Atenció SAD:** Servei d'Atenció Domiciliària.
- **Atenció social:** L'Àrea de Treball Social orienta els cuidadors i cuidadores i els familiars en l'obtenció de recursos i ajuts.
- **Cursos:** Organitzem periòdicament cursos i xerrades tant per a professionals sanitaris com per a voluntaris i cuidadors.
- **Tallers:** Musicoteràpia, estimulació cognitiva, relaxació i risoteràpia, aula de memòria

Associacions, ONG, administracions públiques



Centres d'Atenció Primària

CAP Rambla

Gestionat per l'Institut Català de la Salut. Centre de la xarxa sanitària pública

Contacte:

Telèfon: 936 662 313

Web: <http://www.gencat.cat/ics/>

Correu electrònic: santfeliurambla@ambitcp.catsalut.cat

CAP El Pla

Gestionat per l'Institut Català de la Salut. Centre de la xarxa sanitària pública

Contacte:

Telèfon: 936 854 667

Web: <http://www.gencat.cat/ics/>

Correu electrònic: admpla.bln.cp.ics@gencat.cat

En què us poden ajudar?

Consulta d'Atenció Primària

- Primer nivell d'atenció, detecció i diagnòstic de la malaltia
- Atenció integral en cas de confirmació de diagnòstic
- Tractament del malalt i suport al cuidador
- Derivació a serveis especialitzats
- Prescripció Social.

Prescripció social

La prescripció social és un programa de cura dels pacients que busca augmentar el seu benestar, millorar-ne la salut mental i disminuir el risc d'aïllament social.

El programa permet que el pacient i el professional de la salut busquin junts recursos i serveis a la població. Es tracta de dissenyar programes que permetin als malalts i cuidadors fer activitats, participar activament en la societat i desenvolupar vincles, principalment en els casos en què la farmacologia i les medicines tenen un limitat benefici.

Es tracta, doncs, de reduir la medicalització i augmentar la qualitat de vida amb la identificació i participació en activitats identificades a la localitat.

Associacions, ONG, administracions públiques



CEAFA. Confederación Española de Alzheimer
<https://www.ceafa.es/es>



FAE. Fundación Alzheimer España
<https://www.ceafa.es/es>



CRE Alzheimer Salamanca
<https://crealzheimer.imsero.es/web/cre-alzheimer>



Alzheimers.gov (govern dels Estats Units)
<https://www.alzheimers.gov/es>



Alzheimer Europe
<https://www.alzheimer-europe.org>



Alzheimer's Disease International
<https://www.alzint.org>



FAFAC
**Federació d'Associacions de Familiars
d'Alzheimer de Catalunya**
<https://www.fafac.cat>



Associacions, ONG, administracions públiques



**AFAB. Associació de Familiars de persones amb
Alzheimer i altres demències de Catalunya**

<https://www.afab-bcn.org>



Alzheimer Catalunya

<https://alzheimercatalunya.org>



Fundació ACE Alzheimer Center. Barcelona

<https://www.fundacioace.com>



**Fundació Catalunya La Pedrera
Programa de reforç de la memòria**

<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/programa-reforc-memoria>



Fundació Pasqual Maragall

<https://fpmaragall.org>



Una poesía

Dime, Carmelita

Dime, Carmelita,
dime qué piensas cuando el mundo
se hace tan minúsculo que cabe en
la arruga más pequeña y tus ojos se pierden,
se deshacen, y tú sólo reconoces la lluvia.

Dime Carmelita,
cuéntame de qué color son tus manos,
por quién ladran los perros, quién enciende
la luz en este mar tan oscura y tan tuyo,
cuéntame quién te salva cuando no puedes,
cuéntamelo, dime que lo sientes,
aunque no lo veas, dime que existen palabras
que te cuidan.

Dime, Carmelita,
enséñame que los verdaderos recuerdos no se borran,
que son más grandes que el olvido. Dímelo,
porque no te conozco y ya me has enseñado
que no importa la memoria, importa este temblor
que aparece en la puerta, momentáneo, como un rayo de luz.

Dímelo, tú que lo sabes, y protege este futuro
con tu pasado de sombras que se alejan.

Dime Carmelita,
dime que sigues ahí, aunque te inventes otro idioma,
aunque mires a tu hija y no lo entiendas,
aunque mires a tus nietas y no lo entiendas,
aunque tu casa sea extraña y el miedo enorme,
aunque te invada la tristeza y todo escueza, hasta la piel
de quien dice conocerte,
dime que sigues ahí, que eso basta, que eso es suficiente.

Aunque no recuerdes, aunque olvides,
no permitas que la oscuridad oculte lo único que es cierto:
existes porque te quieren, existes porque los quieres.

Aunque no lo sepas.



*Elvira
Sastre*



BIBLIOTECA MONTSERRAT ROIG



bibliotecasantfeliu.blog

@bibliosantfeliu  

b.st.feliull.mr@diba.cat



Pl. Montserrat Roig, 1-3
08980 Sant Feliu de Llobregat



Trobareu més informació sobre les biblioteques de la Xarxa de biblioteques municipals de la Diputació de Barcelona i sobre els recursos que ofereixen a:

[Catàleg Aladí](#)
[Biblioteca Virtual](#)
[Biblio Digital](#)
[APP Biblioteques XBM](#)

