

# Newsletter

## “Creando conexiones”



**¡Les damos la bienvenida a la tercera edición de Creando Conexiones!**

Creando Conexiones nace como un Boletín de noticias bimensual con el que podrás mantenerte al día de todas nuestras novedades.

Hemos preparado este espacio con mucho cariño para ti, así que prepárate un buen cafecito y disfruta de la lectura.

**¡Nos leemos dentro!**



La Redacción

Conoce más en:  
[www.acufade.org](http://www.acufade.org)

# ACTIVIDADES GENERALES DE ACUFADÉ

## Acufade premiada por buena práctica en intervención social en el Congreso de Tecnodependencia de Castilla-La Mancha

Toledo, 17 de mayo de 2025 - El Congreso de Tecnodependencia de Castilla-La Mancha, celebrado los días 15 y 16 de mayo, ha reconocido a la asociación Acufade con un galardón por su destacada buena práctica en intervención social. El premio se ha otorgado por el innovador proyecto “Entrenamiento Cognitivo y Grafomotricidad en personas mayores: Uso del Software Graffos en los Centros de Día de Acufade”.

Esta iniciativa combina la tecnología con la atención socio-sanitaria, mediante la aplicación del software Graffos, una herramienta digital diseñada para trabajar aspectos cognitivos y de motricidad fina en personas mayores.



El programa ha demostrado una notable eficacia en la mejora de las capacidades cognitivas, la coordinación y la escritura manual de los usuarios en los centros de día gestionados por Acufade.

El Congreso, que reunió a profesionales del ámbito social, sanitario y tecnológico, destacó la capacidad del proyecto para integrar soluciones tecnológicas en la atención centrada en la persona, fomentando el envejecimiento activo y mejorando la calidad de vida de las personas mayores.

Desde el Departamento de Investigación de Acufade queremos felicitar y reconocer la labor de todas las profesionales que incorporan la innovación tecnológica en su día a día, contribuyendo así a garantizar la calidad y eficacia de las intervenciones realizadas en los distintos centros de nuestra entidad.



## La investigación sobre las actividades de roboterapia de Acufade se publica a nivel internacional

Acufade ha logrado un importante reconocimiento internacional con la reciente publicación de su investigación sobre roboterapia en personas mayores, un estudio pionero que explora los beneficios terapéuticos del uso de gatos robot en el abordaje de la demencia leve.

La investigación, desarrollada por el equipo técnico y científico de la Universidad Rey Juan Carlos, University of Manitoba y el departamento de investigación de Acufade, sugiere que la interacción con estos dispositivos puede generar efectos positivos significativos, como relajación, mejora del estado de ánimo, estimulación cognitiva y un aumento en la interacción social de los usuarios.

Estos resultados no solo respaldan la utilidad de la roboterapia como herramienta complementaria en entornos sociosanitarios, sino que también ofrecen una valiosa orientación tanto para profesionales del ámbito sanitario y social, como para desarrolladores tecnológicos interesados en optimizar las funcionalidades de los robots sociales.

La publicación de este estudio en una revista científica internacional consolida el compromiso de Acufade con la innovación, la investigación aplicada y la mejora constante en la atención a personas mayores en situación de vulnerabilidad.

Pueden ver el artículo completo en el siguiente enlace

[HAZ CLIC PARA VER](#)

## Cuidanza

Mi nombre es Alicia Hdez. Llevo vinculada a esta entidad, ACUFADE; hace unos años.

Para todas aquellas personas que no me conocen me considero una persona empática, creativa, con ganas de seguir creciendo tanto profesional como personalmente, y que adoro aprender y vivir nuevas experiencias.

Mi acercamiento con la danza la tengo desde niña, certificando de forma experimental los beneficios de ésta. No es necesario ser una persona experta en danza, o tener como objetivo ser bailarín o bailarina.

Lo importante es vivir el aquí y ahora, “dejarse llevar”, fluir... sintiendo cada instante y ritmo. La danza es una de las formas más antiguas de expresión y comunicación del ser humano.

Es una fuente de inspiración, una forma de liberación emocional y física, y una actividad muy beneficiosa para la salud, conectando cuerpo, mente y emociones. La música es un buen bálsamo para liberar estados de estrés emocional.

Gracias a estos acordes y al movimiento del cuerpo (a través de los pies, los brazos o las manos), las personas encuentran en la danza un excelente estímulo para mejorar su calidad de vida.



El objetivo de CUIDANZA no es una estética en el movimiento ni una coreografía, lo relevante es el proceso, basado en las teorías centradas en la persona. El movimiento se analiza y se observa, así como todos los aspectos corporales de la persona dentro de un encuadre terapéutico. Siguiendo este modelo de trabajo planteamos como objetivo principal mantener su identidad, proporcionándoles un principio de realidad y normalidad donde puedan ser libres de expresar sus emociones creando su propia danza.

Tras las sesiones nos encontramos más relajadas; obtenemos una mayor lectura corporal: mayor expresividad y riqueza, diversidad en las danzas, y ampliación en los movimientos motores, en definitiva, una mayor cohesión grupal. Los beneficios son muchos, como: mejor equilibrio, coordinación, memoria, cognición, reducción del estrés, mayor autoestima, desarrollo de la creatividad, expresión de sentimientos y mejor calidad del sueño, entre otros.

Además, es una actividad que se realiza en grupo, lo que fomenta la socialización y la conexión emocional entre las participantes. Esta interacción resulta especialmente beneficiosa para las cuidadoras; ya que a menudo experimentan aislamiento social.

Lo relevante es el proceso vivencia de cada una de las personas participantes. Vivir, sentir... **Aquí y ahora.**



## Cross Solidario del Colegio Ntra. Sra. de la Concepción en beneficio de Acufade

El pasado mes de abril, el colegio Nuestra Señora de la Concepción de La Orotava organizó en el complejo deportivo El Mayorazgo un Cross Solidario en beneficio de Acufade, una jornada de convivencia donde el deporte, el baile y la solidaridad fueron protagonistas, una semana después nos desplazamos a las instalaciones del colegio para recoger la recaudación de este evento y agradecerles personalmente este gesto solidario, desde Acufade agradecemos a toda la comunidad educativa del colegio Nuestra Señora de la Concepción el haber organizado esta acción con el objetivo de recaudar fondos para nuestra entidad que nos ayuda a seguir ampliando y mejorando nuestros servicios e instalaciones.



## Crecemos en alianzas: nuevas empresas confían en nuestro trabajo

En estos meses de abril y mayo ha sido un sin parar en la firma de nuevos acuerdos y de renovaciones con las empresas solidarias, se une a este grupo de empresas Family Servit Santa Cruz de Tenerife y han renovado convenio de colaboración en estas semanas Ferretería Hermanos Pío, Ases Seguridad, Tecniases, Asociación Generación 21, Appia Mobility, Carpintería Metálica Retamar, H2O Sports Lanzarote, Multiópticas Orotava, Cafetería el Encuentro y Asesoría Vadegestión, desde Acufade y a través de este medio queremos agradecerles a todas el seguir confiando en nosotras y el continuar caminando juntas construyendo una sociedad más justa e igualitaria.



# ACCIÓN SOCIAL ACUFADÉ

## ¡El Centro de Entrenamiento CONVIDA, más activo que nunca!

Nos complace compartir una gran noticia: el Centro de Entrenamiento CONVIDA sigue creciendo y adaptándose a las necesidades de las personas que eligen cuidarse en Acufade. Gracias a la reciente incorporación de nuestra nueva compañera Daniela hemos realizado una ampliación de horarios hasta las 21:00h, consiguiendo incrementar el número de personas participantes en el Proyecto CONVIDA y, eliminando por completo la lista de espera para acceder al Centro.

A esta mejora se suma la creación de nuevos grupos que podrán acceder al Centro de Entrenamiento CONVIDA, todos ellos previa valoración del equipo multidisciplinar del mismo, permitiendo que aún más personas puedan comenzar a cuidarse. A continuación, les compartimos los nuevos criterios de acceso al mismo.



## GRUPO DE EDAD Y SITUACIÓN

- 55 años en adelante
- Entre 50 y 55 años de edad sin discapacidad/situación de dependencia
- Entre 18 Y 55 años con discapacidad física/situación de dependencia.

Desde Acufade, seguimos apostando por un estilo de vida saludable, accesible e inclusivo.



## Participación en las jornadas “Miradas Violetas”

El pasado 22 de mayo, dos compañeras participaron en las jornadas “Miradas Violetas”, organizadas por la Asociación Domitila Hernández. Este encuentro fue un valioso espacio de reflexión en torno a las realidades de las mujeres en situación de dependencia y de las cuidadoras familiares.

Durante nuestra intervención, compartimos nuestra experiencia en el acompañamiento a ambos colectivos, analizamos los factores de riesgo a los que están expuestas y expusimos nuestras propuestas para avanzar en su reconocimiento, así como en el acceso a recursos y apoyos imprescindibles para las cuidadoras, quienes continúan asumiendo una carga invisible y desigualmente distribuida.

¡El Centro de Entrenamiento CONVIDA, más activo que nunca!



# Abril en CONVIDA: Celebrando el Día Mundial de la Salud bajo el lema "Convidando Salud".

Durante el mes de abril, y en conmemoración del 7 de abril; Día Mundial de la Salud, desde CONVIDA; Proyecto de Acción Social de Acufade, desarrollamos durante todo el mes un programa especial de actividades para celebrar y promover el bienestar: "Convidando Salud".



## Programa "Convidando salud".

Mes de la Salud en CONVIDA; Proyecto de Acción Social de Acufade con motivo del 7 de Abril; Día Mundial de la Salud.

<b>LUNES 7</b> 10:30H	<b>"Salud en Movimiento" - Parque El Montillo</b> Recorreremos el Parque a pie y se realizará una clase de activación física. Para concluir, les animamos a traer un tentempié saludable para compartir entre todos y todas. ¡¡ Pon a prueba tu creatividad y cuéntanos como lo hiciste !!
<b>VIERNES 11</b> 11:30H	<b>Taller - "Conociendo GUATA". El impacto de la soledad no deseada en la salud de las personas mayores".</b> Lugar: Sede de CONVIDA e impartido por Izaskun Pérez; Responsable de GUATA en Acufade. <b>**IMPRESCIBIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA**</b>
<b>SÁBADO 12</b> 10:00H	<b>Feria de la Salud de La Matanza - ITV Nutricional y Física</b> Organizada por el Ilustre Ayuntamiento de La Matanza de Acentejo y se celebrará en el Mercadillo del Agricultor, Vino y Artesanía de La Matanza de Acentejo se realizarán diversas actividades, entre ellas, la apertura de la Sede de CONVIDA para todo el público asistente.
<b>MIÉRCOLES 16</b> 11:00H	<b>Taller - "Don a prueba tu paladar".</b> Lugar: Sede de CONVIDA. Imparte: Javier Braun; Dietista-Nutricionista. <b>**IMPRESCIBIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA**</b>
<b>MIÉRCOLES 23</b> 11:00H	<b>Taller - "Salud y Emociones: Un Viaje hacia el Autodescubrimiento".</b> Lugar: Sede de CONVIDA. Imparte: Loly Oliva; Psicóloga. <b>**IMPRESCIBIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA**</b>
<b>VIERNES 25</b> 10:30H-11:30H Y DE 11:30-12:30H	<b>Taller - "Cultura en Movimiento"</b> Lugar: Centro de Entrenamiento CONVIDA. Imparte: Joell Reyes; TAFAD y Entrenador Personal. <b>**IMPRESCIBIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA**</b>
<b>MARTES 29</b> 11:00H	<b>Taller - "Salud y emociones: Un Viaje hacia el Autodescubrimiento".</b> Lugar: Sede de CONVIDA. Imparte: Loly Oliva; Psicóloga. <b>**IMPRESCIBIBLE INSCRIPCIÓN PREVIA**</b>



CONVIDA  
Proyecto de Acción Social de

Proyectos de Acción Social de



Acufade

INSCRIPCIONES: 636 351 179

Este programa tuvo como objetivo principal continuar fomentando y cultivando hábitos y rutinas saludables entre las personas mayores a las que atendemos, a través de espacios dinámicos, participativos y orientados al autocuidado y al bienestar físico, social, emocional y nutricional de las personas participantes.

“Convidando Salud” incluyó siete actividades diferentes, en las que participaron numerosas personas beneficiarias del proyecto CONVIDA y también de otros proyectos de Acción Social de Acufade. Algunas de ellas fueron:

- “Salud en Movimiento” a través de la danza, en este caso del baile Maculele de origen afrobrasileño. Dicho taller, fue impartido por el compañero Joel junto a la colaboración desinteresada de una de sus compañeras Belén, quien añadió la percusión a este fantástico espacio.
- “Pon a prueba tu paladar”, impartido por Javier; dietista-nutricionista de Acufade, donde se abordó la alimentación consciente a través del tacto, el olfato y el gusto, con una “cata a ciegas” de distintos sabores, donde pudimos conectar con todos nuestros sentidos.
- “Salud y emociones”. Un viaje hacia el autodescubrimiento, en este caso, se realizaron dos talleres impartidos por Loly Oliva; psicóloga de Acufade, debido al gran número de participación por parte de las personas participantes.

A través de estas actividades, no sólo promovemos el autocuidado, sino también la creación de vínculos y el fortalecimiento del sentimiento de pertenencia y comunidad entre las personas participantes.

A continuación, les invitamos a ver un breve vídeo resumen de lo vivido durante abril en CONVIDA. ¡Esperamos que lo disfruten!

**VÍDEO RESUMEN**

## Ocio y desconexión: un espacio necesario para quienes cuidan

Durante el mes de mayo, hemos tenido la oportunidad de compartir varias salidas de ocio con las cuidadoras familiares, creando espacios valiosos que fomentan su descanso, desconexión y bienestar emocional.

Somos conscientes de que el autocuidado es esencial para quienes dedican su tiempo al cuidado de otras personas. Por eso, desde El Tren de la Felicidad, continuamos con nuestro compromiso de generar actividades que prioricen y refuercen el bienestar de las personas cuidadoras. Estas iniciativas no solo mejoran su calidad de vida, sino que también fortalecen la red de apoyo y el acompañamiento que les ofrecemos.



## Rutinas Saludables en Personas Adultas Mayores: Un Taller para el Bienestar y la prevención.

El pasado 7 de mayo, tuvo lugar un taller enfocado en la promoción de rutinas saludables en personas adultas mayores e impartido por nuestro compañero Joel; TAFAD y Entrenador Personal, quien compartió sus conocimientos sobre la importancia del ejercicio físico, la actividad física y el entrenamiento de fuerza adaptado a esta nueva etapa de la vida, siendo estas, herramientas clave para prevenir situaciones de dependencia en el futuro.

Además, contamos con la participación y colaboración del voluntariado social corporativo de La Caixa, quienes contribuyeron activamente y escucharon las propias vivencias de las participantes de CONVIDA.

Como broche final realizamos distintas dinámicas grupales, en las que trabajamos la cohesión grupal, se repasaron los contenidos adquiridos en la charla y se practicó una rutina sencilla de ejercicios físicos, pensada para ser replicada fácilmente en casa.



# RECOMENDACIÓN DEL MES



Conmemorando el mes de el **Orgullo LGTBI+**, te invitamos a detenerte y mirar con atención una realidad que a veces pasa en silencio: la de quienes fueron valientes mucho antes de que existieran derechos, banderas o celebraciones.

*“Mayores LGTBI+ en España”* nos acerca a las vidas de personas que han vivido décadas marcadas por el silencio, el miedo y, también, la resistencia. Sus testimonios nos hablan de memoria, dignidad y del deseo de envejecer siendo quienes son, sin esconderse.

Este documental también muestra iniciativas esperanzadoras, como la primera residencia pública para mayores LGTBI+ en Madrid: un lugar pensado para cuidar con respeto y sin prejuicios.

Una pieza imprescindible para profesionales, familias y cualquiera que crea en una sociedad más justa y diversa en todas las etapas de la vida.

[Ver el documental en Youtube](#)



ACUFADE se constituye como una entidad feminista que basa sus esfuerzos y ejercicios en la consecución de los principios de transversalidad, interseccionalidad, igualdad de oportunidades y cuidados. De igual forma es una entidad comprometida con la sostenibilidad y el cuidado del medio ambiente, integrando en su práctica los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

## SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

