

Newsletter

“Creando conexiones”



¡Les damos la bienvenida a la cuarta 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

ACTIVIDADES GENERALES DE ACUFADÉ

Ayudas y Apoyos para nuestros proyectos de Acción Social

Durante los últimos meses hemos recibido la buena noticia que, algunos de nuestros proyectos de acción social han sido elegidos y reconocidos por distintas fundaciones para colaborar en el desarrollo de los mismos. Son el caso del **Tren de la Felicidad**, que ha sido reconocido en la convocatoria **Contigo Sumamos 2025** que lleva a cabo la Fundación Mahou, con el personal de Mahou de toda España. Otro proyecto que contará con financiación es nuestro **Departamento de Investigación** que fue elegido en la convocatoria de la Fundación Cofarte, **Comprometi2 Cofarte 2025**, al que hay que sumar la colaboración de la Fundación la Caixa al programa **Convida**, que con su aportación nos ha permitido **ampliar el horario de nuestro centro de entrenamiento** y hacer que se beneficien un mayor número de personas.

Desde Acufade **agradecemos mucho la colaboración de estas fundaciones** y de otras que durante el año colaboran con sus aportaciones, para poder ofrecer una mejor calidad de nuestros servicios y **mejorar así la calidad de vida de nuestras personas usuarias y sus familias.**



Cuidadas en Igualdad facilita los TIPS DE AUTOCUIDADO PARA EL VERANO... y el resto del año

El Autocuidado: no es lo mismo para todas las personas
El discurso del autocuidado se ha vuelto cada vez más popular, convirtiéndose en una fórmula individualista, despolitizada, desconectada de la realidad de quienes sostienen la vida todos los días.

¿quién puede permitirse cuidarse? ¿quién tiene tiempo, recursos económicos, espacio físico, espacio mental y emocional para hacerlo?

En un sistema atravesado por las desigualdades de género, el autocuidado no significa lo mismo para mujeres y hombres. NO parte del mismo lugar ni tiene las mismas implicaciones.

Mientras los hombres, históricamente, han tenido más acceso al descanso, al tiempo propio y a no cargar con responsabilidades domésticas o afectivas, las mujeres han sido quienes históricamente han sostenido la vida. Cuidar no ha sido una elección, sino una obligación socialmente asignada a ellas.

Cuando una mujer se toma un espacio para sí, suele negociarlo, justificarlo o incluso sentir culpa. Se espera de las mujeres disponibilidad: para menores, parejas, trabajo, casa, la familia extensa.la comunidad...

En cambio, los hombres que se autocuidan, rara vez lo hacen después de haber cuidado de otras personas todo el día o tener que negociar ese espacio para sí mismos. Lo hacen porque pueden, porque tienen el tiempo y porque no se cuestiona(n) su derecho a hacerlo.

El problema no es que los hombres se cuiden. El problema es que muchas veces lo hacen a costa del cuidado que brindan otras. La Corresponsabilidad significa, entre otras cosas, reconocer que cuidar es una tarea colectiva.

Y NO todas las mujeres enfrentan las mismas condiciones para autocuidarse.

El autocuidado no trata de pausas, masajes o mindfulness.

Pero el autocuidado no puede ser una carga más, ni una respuesta individual a un problema estructural y colectivo.

NO basta con que a las mujeres se les diga “cuidate”, si los cuidados siguen recayendo en las mismas de siempre. Necesitamos reconocerlos, valorarlos, y redistribuirlos para poder decirle a una mujer que hay que cuidarse (además de lo paternalista e infantilizador que es decir esto).



El autocuidado no puede separarse de la justicia social.

Hablar de autocuidado sin hablar de género, sexo, clase, raza, etnia, migración, discapacidad o territorio es invisibilizar las desigualdades estructurales que determinan quién cuida y quién es cuidado y quién tiene tiempo y quién no.

Cuidarnos no es un lujo.

Es un derecho.

Pero como todos los derechos, no llegan igual para todas.

Actos Solidarios con corazón

Entre el mes de Mayo y Junio se han realizado varios actos y eventos solidarios con nuestra entidad, uno de ellos ha sido el realizado por el Colegio Internacional Casa Azul, donde hemos realizado una serie de charlas de concienciación con el alumnado dentro del programa de acción social Amigables con el Alzheimer, desde el colegio han realizado una recogida de fondos entre las familias y además de un cross solidario a favor de Acufade donde participó toda la comunidad educativa.

Otra de las acciones solidarias ha sido la que realizaron desde la Farmacia Eva Duro del municipio de Granadilla, donde a través del proyecto FarmaSolidaria han estado recogiendo fondos durante unos meses que irán destinados a nuestro programa de acción social Granitos de Arena.



Pedalea libertad no consigue su objetivo

PEDALEA LIBERTAD NO CONSIGUE SU OBJETIVO

NO ES UNA MALA NOTICIA, ES CIERTO QUE NUESTRA CAMPAÑA DE CROWDFUNDING NO CONSIGUIÓ 6000€ PARA LA COMPRA DE UN TRICICLO ADAPTADO, PERO EN ACUFADÉ TODO ES ADAPTACIÓN Y PARTE DEL EQUIPO DE LA UEFG SE HA CAPACITADO PARA LLEVAR EL TRICICLO DE LA ASOCIACIÓN "TF POR LABICI"(CONOCE MÁS ESTA HISTORIA PINCHANDO [AQUÍ](#))

GRACIAS A ESTA FORMACIÓN, A PARTIR DE SEPTIEMBRE, HAREMOS SALIDAS POR LA LAGUNA, EN EL TRICICLO, CON LAS USUARIAS QUE ASISTEN A LA UEFG.



¿Quieres hacer el curso para, próximamente, hacer salidas con las usuarias de tu servicio? Animate es muy divertido.

Contactos Cathy(coordinacioncentros1@acufade.org) o Izaskun (guata@acufade.org)

Seguimos sumando Empresas Solidarias y consolidando nuestras alianzas

Entre el mes de Mayo y Junio se han realizado varios actos y eventos solidarios con nuestra entidad , uno de ellos ha sido el realizado por el Colegio Internacional Casa Azul, donde hemos realizado una serie de charlas de concienciación con el alumnado dentro del programa de acción social Amigables con el Alzheimer, desde el colegio han realizado una recogida de fondos entre las familias y además de un cross solidario a favor de Acufade donde participó toda la comunidad educativa.

Otra de las acciones solidarias ha sido la que realizaron desde la Farmacia Eva Duro del municipio de Granadilla, donde a través del proyecto FarmaSolidaria han estado recogiendo fondos durante unos meses que irán destinados a nuestro programa de acción social Granitos de Arena.



ACCIÓN SOCIAL ACUFADE

Impulsa Alivia. Proyecto para la atención y promoción del bienestar de mujeres cuidadas



606 95 18 34
GESTION@ACUFADE.ORG
C/ Juan de Bethencourt, 32,
locales 1 y 2 (Canital)

Impulsa Alivia

Proyecto para la atención y promoción del bienestar de mujeres cuidadas

- ✓ ASESORAMIENTO EN CUIDADOS
- ✓ ASESORAMIENTO EN DERECHOS Y RECURSOS
- ✓ ASESORAMIENTOS EN TRAMITACIÓN DE LEY DE DEPENDENCIA

Proyecto subvencionado en la resolución del 18 de junio, en la convocatoria destinada al desarrollo del "MARCO ESTRATÉGICO POR LA IGUALDAD GRAN CANARIA INFINITA" dirigida a entidades sin ánimo de lucro para el año 2025, en resolución para su realización entre el 1 de enero al 31 de diciembre de 2025.

Un proyecto de:  Acufade

Financiado por:   

Impulsa ALIVIA es la nueva iniciativa de ACUFADE que, desde el 1 de enero hasta el 31 de diciembre de 2025, pondrá la vida de las cuidadoras de Gran Canaria en el centro

Ofrecemos:

- Asesoramiento personalizado (social, legal y en cuidados)
- Apoyo en la tramitación de la Ley de Dependencia
- Recursos para aliviar la sobrecarga emocional y de tiempo

Con un enfoque feminista e interseccional, buscamos su empoderamiento, mejorar su calidad de vida y avanzar hacia cuidados más justos y corresponsables.

***Porque cuidar también merece cuidados
IMPULSA tu bienestar, ALIVIA tu camino***

Este proyecto está subvencionado por el Cabildo de Gran Canaria a través de la Consejería de Política Social, Accesibilidad, Igualdad y Diversidad, en la convocatoria de subvenciones destinadas al desarrollo del "MARCO ESTRATÉGICO POR LA IGUALDAD GRAN CANARIA INFINITA" dirigidas a entidades sin ánimo de lucro para el año 2025.

Estaciones y Emociones

El pasado 30 de junio, tuvimos el placer de contar con Loly Oliva; psicóloga del equipo de Acufade, quien impartió un Taller Formativo centrado en la relación entre las estaciones del año y nuestras emociones. La actividad, dirigida a personas usuarias de CONVIDA; Proyecto de Acción Social de Acufade, ofreció un espacio de reflexión y aprendizaje sobre cómo los cambios estacionales pueden influir en nuestro estado emocional y bienestar psicológico.

Durante este taller pudimos conocer los efectos que tienen factores como la luz, la temperatura o la duración del día en nuestro estado de ánimo, niveles de energía y comportamiento y, descubrir herramientas y estrategias para identificar estos cambios que pueden surgir con la llegada de cada estación además de aprender a gestionarlos de manera saludable.



Teatro para cuidar(se) y contar historias silenciadas

El pasado mes de junio, desde El Tren de la Felicidad llevamos a cabo varios talleres de teatro. Gracias a la colaboración de la Asociación Juvenil KAUA, tuvimos la oportunidad de conocer en qué consiste el "Teatro de los Oprimidos", una poderosa metodología que invita a reflexionar, actuar y transformar realidades atravesadas por la injusticia social, utilizando el arte como herramienta de cambio.

Desde el cuerpo, la voz y la emoción, compartimos vivencias silenciadas que atraviesan los cuidados. ¿El resultado? Las cuidadoras no fueron meras espectadoras, sino auténticas protagonistas del cambio.



CONVIDA comienza con la utilización de Graffos.

Desde CONVIDA hemos comenzado a implementar el uso de Graffos con las personas beneficiarias de este, como parte de nuestros talleres de Entrenamiento de Memoria.

Graffos es una herramienta que emplea la habilidad motora fina como vehículo de trabajo, basada en una metodología propia de ejercitación grafomotriz. Su objetivo es mejorar el rendimiento humano, potenciar la concentración y favorecer la productividad personal a través de ejercicios manuales sencillos pero efectivos.

En las primeras sesiones, muchas personas participantes han compartido que la práctica les genera sensaciones de paz y calma, mientras que otras han comenzado a perder el miedo al uso de nuevas tecnologías, descubriendo que pueden lograrlo.



Senderismo en Los Guardianes Centenarios: una pausa necesaria para quienes cuidan

El pasado 22 de junio, un grupo de personas cuidadoras del proyecto El Tren de la Felicidad disfrutó de una jornada de desconexión y naturaleza, recorriendo el sendero Los Guardianes Centenarios.

Este tipo de actividades no solo ofrecen momentos de ocio y autocuidado, sino que también fortalecen los lazos entre quienes comparten la labor de cuidar.



Conectando con el aquí y el ahora en El Tren de la Felicidad

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, se realizaron durante el pasado mes varias sesiones de mindfulness, impartidas por nuestra compañera Estefanía Correa, con el objetivo de ofrecer a las personas cuidadoras un espacio en el que parar, respirar y reconectar consigo mismas.

Estas sesiones han permitido acercar a las cuidadoras a la práctica de la atención plena, brindándoles herramientas para conectar con el presente y reducir el estrés. Porque sí, ¡el autocuidado es un derecho!, y también una forma de resistencia frente a la sobrecarga y la invisibilidad que acompaña al cuidado.



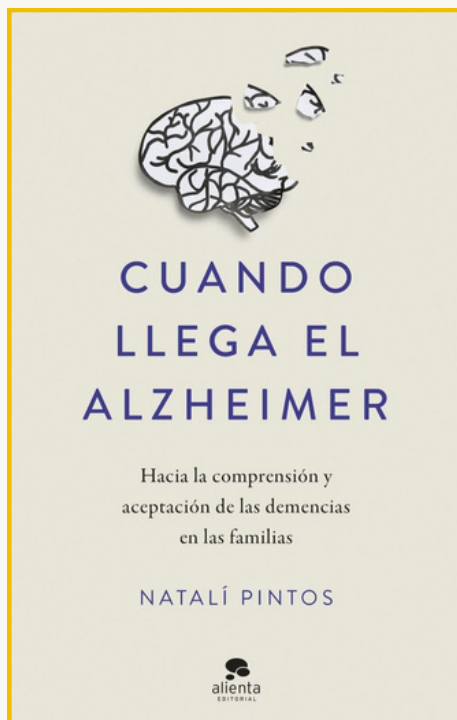
Talleres prácticos para sacarle partido al móvil en la vida diaria

Con motivo del Día Internacional del Autocuidado, que se celebra cada 24 de julio, se realizaron durante el pasado mes varias sesiones de mindfulness, impartidas por nuestra compañera Estefanía Correa, con el objetivo de ofrecer a las personas cuidadoras un espacio en el que parar, respirar y reconectar consigo mismas.

Estas sesiones han permitido acercar a las cuidadoras a la práctica de la atención plena, brindándoles herramientas para conectar con el presente y reducir el estrés. Porque sí, ¡el autocuidado es un derecho!, y también una forma de resistencia frente a la sobrecarga y la invisibilidad que acompaña al cuidado.



RECOMENDACIÓN DEL MES



En nuestro día a día, nos encontramos con muchas familias que enfrentan el reto de acompañar a quienes padecen Alzheimer. Por eso, queremos recomendar "Cuando llega el alzhéimer", un libro que ofrece una mirada cercana, realista y llena de sensibilidad sobre esta enfermedad.

A través de su experiencia como cuidadora familiar y posteriormente como psicóloga especializada en demencias, la autora nos brinda herramientas prácticas para comprender mejor el alzhéimer, los desafíos del cuidado y cómo enfrentarlos con empatía y respeto, desde el autocuidado. Su lenguaje claro y accesible lo convierte en una lectura imprescindible tanto para profesionales como para quienes cuidan en el entorno familiar. ¡No dejen de echarle un vistazo!



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

