

# PLAN DE APOYO A LA PERSONA CUIDADORA

Catálogo de servicios, recursos, proyectos y prestaciones en el municipio de Pozuelo de Alarcón  
(Ayuntamiento, otros organismos y entidades sociales)

## TALLERES PARA CUIDAR A LA PERSONA CUIDADORA

Talleres dirigidos a **facilitar** estrategias de afrontamiento y apoyo emocional a los cuidadores. Se trabajan aspectos relacionados con la tensión del cuidador, los factores que influyen en nuestro estado de ánimo, incremento de actividades gratificantes, solución de problemas, comunicación, autoestima, herramientas de afrontamiento del estrés, etc..

El objetivo es Disminuir la sobrecarga, el estrés y el malestar asociado al cuidado, así como elevar la calidad de vida de los cuidadores.

### DIRIGIDO A:

Personas cuidadoras principales y de apoyo de larga duración o carga, en el cuidado de personas mayores, actuando de forma que encuentren mejoras en el manejo de todo el proceso del cuidado-autocuidado, haciendo más sostenible el cuidado en un entorno familiar y realizando conductas preventivas y de promoción de la salud con carácter Integral.

### PLAZOS:

Octubre- mayo

### COMO SOLICITARLO:

Asistencia libre hasta completar aforo. Las sesiones se publican en la Programación mensual de los Centros Municipales de Mayores.

### CONTACTO:

Centro Municipal de Mayores Padre Vallet. Plaza Padre Vallet s/n

De Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h. Teléfono: 91 352 38 74 / 91 351 77 84

Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón. Avda. Juan XXIII s/n

De Lunes a Viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h. Teléfono: 91 352 31 05

Espacio Municipal de Mayores Volturno. C/ Volturno

Lunes, miércoles, jueves y viernes de 10.00 a 14.00 h y de 16.00 a 18.00 h.

Martes de 10.00 a 14.00 h. Teléfonos: 91 512 03 40 (Ext. 5).

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

-----

**PRECIO:** Gratuito

### ENTIDAD/ORGANISMO RESPONSABLE:

Ayto de Pozuelo de Alarcón