

PERSONAS MAYORES

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 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.

DIRIGIDO A:

Requisito:

.- Personas que ejerzan como cuidadores/as principales y de apoyo de larga duración o carga en el cuidado de personas mayores y que estén empadronadas en el municipio de Pozuelo de Alarcón

- Ofrecerles estrategias de afrontamiento y de apoyo emocional ante el reto de cuidar a enfermos crónicos, con enfermedades degenerativas, etc...Se trabajarán aspectos relacionados con la tensión del cuidador, los factores que influyen en el estado de ánimo, incremento de actividades gratificantes, solución de problemas, comunicación, autoestima...
- Disminuir la sobrecarga, el estrés y el malestar asociado al cuidado
- Elevar la calidad de vida de los cuidadores.
- Proporcionar un espacio donde reflexionar sobre las vicisitudes de la vida cotidiana y la situación particular de cada uno.
- Favorecer y mejorar las dinámicas familiares.
- Informar a las personas participantes, de los recursos municipales para que les resulten más accesibles.
- Potenciar las actividades gratificantes en las personas cuidadoras.

PLAZOS:

Octubre- junio

COMO SOLICITARLO:

La persona interesada enviará un correo electrónico a la Concejalía de Familia, Mujer y S. Sociales, indicando el interés en participar en alguno de los dos talleres (para personas mayores o para personas cuidadora).

Se podrá acceder a los talleres en cualquier momento del curso.

CONTACTO:

Concejalía de Familia, Mujer y Servicios Sociales: Avenida de Juan XXIII, nº 10.

Teléfono: 913984000

DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

Se comprobará padrón municipal

PRECIO: Gratuito

ENTIDAD/ORGANISMO RESPONSABLE:

Ayto de Pozuelo de Alarcón