



## EDUCARTE.

Cº de las Huertas, 9 28223 Pozuelo de Alarcón - Madrid



**HORARIO:** De 17:30h a 19:30h

Inscripciones a partir del 14 de enero en los Centros M. de Mayores y a través de correo electrónico:

talleresparamayores@pozuelo.madrid.

# EL EQUILIBRIO DE CUIDAR Y CUIDARTE

“Jornadas para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares, profesionales y las personas cuidadas”

DESCUBRE COMO CUIDAR A OTROS SIN OLVIDAR TU PROPIO BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL

28

ENERO

17:30 – 19:30

### ❑ Bienvenida y Presentación :

#### PONENTES:

Autoridades – Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón

### ❑ Recursos útiles sobre cuidados; Incontinencia, higiene y cuidado de la Piel.

PONENTES: Laboratorios Indas SAU – Club de Cuidadores.

Miguel Angel Saiz, Director Homecare. Laboratorios Indas SAU – Club de Cuidadores.

Ana Gutierrez, Especialista Cuidados Indas - Club de Cuidadores.

### ❑ Alimentación saludable; Alertas, Consejos nutricionales prácticos para nuestros mayores.

PONENTE: Dayana Gomes, Nutricionista UCALSA Servicios Sociosanitarios.

4

FEBRERO

17:30 – 19:30

### ❑ Farmacia amiga; Administración correcta de la medicación . Como puede ayudarte tu farmacia a cuidar.

PONENTE: Paloma Pinazo Osuna. Farmacéutica. Fcia. Ramos, CB

### ❑ Cuidar sin descuidarse; Una responsabilidad compartida.

PONENTE: Inmaculada Aragón. Socióloga y Coaching. Especialista en el cuidado y autocuidado de personas.

### ❑ Después del diagnóstico; Impacto emocional y acompañamiento.

PONENTE: Elena Donate Rodríguez, Psicóloga. AFA Pozuelo de Alarcón.

### ❑ Ejercicios para estimular el cerebro. Recursos y apoyo a familiares.

PONENTE: Manuel Pérez Herranz. Responsable de atención Sociosanitaria Parkinson Madrid.

## ORGANIZA:



## PATROCINA:



## COLABORAN:

