

TALLER PARA PERSONAS CUIDADORAS NO PROFESIONALES

Si cuidas a un familiar o persona allegada en situación de dependencia, diversidad funcional o con limitación de autonomía, este taller te interesa.

Los **contenidos** de los talleres serán los siguientes:

- El mundo de las emociones,
- La regulación emocional
- Claves para el autocuidado
- Hablaremos sobre el duelo,
- La depresión
- Aspectos relacionados con el cuidado
- La movilización
- La prevención de úlceras por presión
- La nutrición
- Las respuestas ante situaciones cotidianas.

FECHAS

Del 17/09 al 26/11, todos los jueves

Jueves 17 y 24 de septiembre
Jueves 01, 08, 15, 22 y 29 de octubre
Jueves 05, 12, 19 y 26 de noviembre

LUGAR Y HORARIO

Oficina del Cuidador

C/ Cienfuegos nº 2, 03002, Alicante

Horario: de 11:00 h a 13:00 h

INSCRIPCIÓN GRATUITA

965 23 39 61

oficinadelcuidador@alicante.es



OFICINA DEL CUIDADOR

ORGANIZAN:



Ayuntamiento de Alicante



GENERALITAT
VALENCIANA



Sant Joan d'Alacant
Departament de Salut

Centros de Salud Sta. Faz y C/ Gerona