

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:

- Emociones y cuidado emocional
- Pensamientos y regulación emocional
- Habilidades técnicas de autocuidado
- Gestión del estrés y técnicas de relajación
- Demencia y deterioro cognitivo
- Apoyos técnicos y adaptación del entorno
- Nutrición y situaciones cotidianas
- Movilización segura y prevención de úlceras

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

**Del 14 de octubre al 16 de diciembre
(todos los miércoles)**

Octubre: 14, 21 y 28

Noviembre: 04, 11, 18 y 25

Diciembre: 02, 09 y 16



Centro Comunitario "Gastón Castelló"

Avenida del Pino Santo n.º1, 03011

INSCRIPCIÓN GRATUITA

965 23 39 61

oficinadelcuidador@alicante.es



OFICINA DEL CUIDADOR

ORGANIZAN:



Ayuntamiento de Alicante



Con la colaboración de los Centros de Salud de
Parque Lo Morant, Ciudad Jardín y Juan XXIII

