

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.

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

**Del 06 de octubre al 15 de diciembre
(todos los martes)**

Octubre: 06, 13, 20 y 27

Noviembre: 03, 10, 17 y 24

Diciembre: 01 y 15



Centro Comunitario "El Pla"

C/ Barcelona n.º 12, 03013, Alicante

INSCRIPCIÓN GRATUITA

965 23 39 61

oficinadelcuidador@alicante.es



OFICINA DEL CUIDADOR

ORGANIZAN:



Ayuntamiento de Alicante



Con la colaboración del Hospital Provincial - El Pla