

# Escuela de cuidadores


Taller cuidados al cuidador 2018

## Cuida al que cuida



Ayuntamiento  
de Montilla





Cada día son más las personas mayores y /o dependientes que están al cuidado de sus propios familiares.

Desde los servicios Sociales Municipales ofrecemos apoyo los cuidadores de personas dependientes en el ejercicio de sus tareas:

- REFORZANDO LA AUTOESTIMA

FACILITANDO:

- CONOCIMIENTO BÁSICOS SOBRE TÉCNICAS PARA AFRONTAR CONFLICTOS


- RELACIONES FAMILIARES

- RECURSOS

- SESIONES DE FISIOTERAPIA

- SESIONES DE MEJORA DE LA IMAGEN PERSONAL.

- SESIONES DE AUTO CUIDADO



El taller proporciona a los cuidadores herramientas para cuidar de sí mismos y poder prestar cuidados de calidad a sus familiares.

**DESTINATARIOS:** Personas que habitualmente cuidan a familiares mayores, discapacitados, personas con enfermedades mentales o dependientes en general.

**METODOLOGÍA:** El taller será eminentemente práctico, con técnicas y consejos facilitados por profesionales del sector. ( psicólogo, fisioterapeuta, podólogo, enfermer@...)

**DURACIÓN:** Sesiones de dos horas una vez a la semana (miércoles), con apoyo durante el curso al dependiente. (Diciembre - Febrero)

**INSCRIPCIONES:**

En el centro de Servicios Sociales Municipal de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 a partir del 18 de noviembre.  
Teléfono: 957654722



### FICHA DE INSCRIPCIÓN:

Nombre y Apellidos \_\_\_\_\_

DNI \_\_\_\_\_ Edad (años) \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Localidad \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

Necesito que atiendan a un familiar durante el tiempo de impartición del curso