

FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

TELÉFONO MÓVIL: _____ TELÉFONO FIJO _____

EDAD: _____

MARQUE LOS DIAS QUE LE VENGA MEJOR AISISTIR:

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

MARQUE SI LE VIENE MEJOR ASISTIR POR LA MAÑANA O POR LA TARDE

MAÑANA TARDE

MARQUE LOS PROGRAMAS A LOS QUE DESEA ASISTIR:

- PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ALZHEIMER
- PROGRAMA CUIDANDO AL CUIDADOR

LAS PLAZAS SON LIMITADA Y SE ASIGNARAN EN FUNCIÓN A UN CUESTIONARIO PREVIO QUE SE REALIZARÁ A TRAVÉS DE UNA ENTREVISTA.

MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO 659 05 01 48

INFORMACIÓN PROGRAMAS

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE ALZHEIMER

Le enseñaremos estrategias para:

- No tener que volver a casa a comprobar si ha cerrado la puerta con llave.
- No olvidar una cita médica.
- Saber si le ha echado sal a la comida.
- No olvidar el nombre de alguien que ha conocido recientemente.
- Recordar el recorrido al nuevo ambulatorio.
- Facilitarle recordar la lista de la compra.
- Que le salgan esas palabras que a veces tiene en la punta de la lengua.
- Recordar dónde puso las llaves.
- Además, saber por qué ocurre y cómo hacer para que no le pase más.

Así se reducirán sus preocupaciones y se sentirá capaz de hacer más cosas.

MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO 659 05 01 48

INFORMACIÓN PROGRAMAS

PROGRAMA CUIDANDO AL CUIDADOR

Este programa va dirigido a cuidadores de personas dependientes, con el objetivo de:

- Suavizar la carga emocional que se acumula al cuidar de una persona dependiente.
- Practicar la comunicación asertiva para pedir ayuda de forma adecuada y exitosa.
- Salir de la incomunicación social que acarrea la tarea de cuidar, recuperando las relaciones sociales y el ocio, sin que ello provoque culpabilidad.
- Aceptar las emociones que aparecen en la tarea de cuidar, sin juicios, ya sean agradables o desagradables.
- Cuidar a la persona dependiente lo mejor posible sin dejar de cuidarnos a nosotros mismos.
- Recuperar la conexión con nosotros mismos, con nuestras necesidades y deseos, perdidas a veces por el cuidado de la persona dependiente.

“Si no cuidamos de los cuidadores, no tendremos un enfermo, sino dos”

MÁS INFORMACIÓN EN EL TELÉFONO 659 05 01 48