

INSCRIPCIÓN

Enviar por e-mail a ademto@hotmail.com o fax 925 335665 los siguientes datos:

D./Dña. _____

D.N.I. _____

Localidad: _____

C.P. _____ Provincia: _____

Telf: _____ e-mail: _____

El número de plazas es limitado, por lo que se cubrirán por orden de recepción de solicitudes acompañadas del justificante bancario del ingreso por importe de **20 €** en concepto de reserva de plaza, en la cuenta de LA CAIXA:

ES 26 2100 1224 830200117137

ORGANIZA:



TLFNO.- 925 33 55 85 / 651503835

www.ademto.org ademto@hotmail.com

ORGANIZA



Entidad Declarada de Utilidad Pública

TLFNO.- 925 33 5585 / 651503835

www.ademto.org

ademto@hotmail.com

COLABORA



**Excmo. Ayuntamiento de Toledo
CONCEJALÍA DE ACCESIBILIDAD**



CURSO:

**Cuidador Familiar:
"Saber Cuidarse para Poder Cuidar"**

Orientado a: Cuidadores directos.
(12 HORAS)

TOLEDO, 28 y 29 de OCTUBRE de 2017

Lugar: CENTRO SOCIAL STA. M^ª BENQUERENCIA (SALA THALIA)

C/ RIO BULLAQUE, 24

45007 TOLEDO

www.ademto.org

ademto@hotmail.com

PROGRAMA

Sábado, 28 de OCTUBRE de 2017

- 10:00** **Apertura del curso**
Dña. Begoña Aguilar Zambalamberry
Presidenta de ADEMTO
- 10:15** Cuidarse para Cuidar: ¿Cómo me encuentro?
Sesión práctica: Hazte un chequeo. Fuentes de tensión y relajación.
- 14:00** **Comida**
- 15:30** Cuidando tu cuerpo ya cuidas de otros: cuidamos según somos
Sesión práctica: Aprender a controlar la tensión. Relajar y respirar.
- 18:30** **Cierre**

() Los participantes asistirán con ropa deportiva (chándal o similar) y con calcetines*

PROGRAMA

Domingo, 29 de OCTUBRE de 2017

- 9:00** Si cuidas de ti, cuidas de otros: cuida cuentos y los derechos del cuidador.
Sesión práctica: Cuida tus emociones. Aseos para el ánimo.
- 14.00** **Entrega de certificados y clausura del curso.**
Dña. Begoña Aguilar Zambalamberry
Presidenta de ADEMTO

PONENTE

D^a. Rosa M^a Gómez Aguilera, Psicóloga. Especialista Europeo en Psicoterapia. Formadora para el Empleo. Asesor Estatal de las cualificaciones profesionales de atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones y en domicilio.

OBJETIVO

Cuidar a un familiar dependiente no siempre es fácil, supone una notable fuente de estrés con un importante nivel de sobrecarga emocional y física. Conscientes de que cuidar a otros es una tarea que cuesta y puede desgastar, sabemos que es necesario cuidarse a sí mismo para cuidar saludablemente a los demás.

“Saber Cuidarse para Poder Cuidar” tiene como objetivo que el cuidador familiar adquiera habilidades y estrategias en su propio cuidado para mantener su psicohigiene y mejorar la calidad del cuidado prestado.



**CENTRO SOCIAL STA. M^a DE BENQUERENCIA
(SALA THALIA)
C/RIO BULLAQUE, 25
45007 TOLEDO**