

- ▶ **Jueves 13 de junio**
CUANDO LA PERSONA NO TIENE CAPACIDAD PARA DECIDIR: aspectos legales relacionados con la dependencia, incapacitación y tutela, herencias... (Segunda fase)
- ▶ **Jueves 12 de septiembre**
INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS SOCIALES PARA PERSONAS DEPENDIENTES Y CUIDADORAS: municipales y de Comunidad de Madrid -a través de dependencia- (Segunda fase)
- ▶ **Jueves 10 de octubre**
CUANDO LA ATENCIÓN DE LA PERSONA DEPENDIENTE GENERA O DESENCADENA UN CONFLICTO: Estrategias para resolución de conflictos familiares (Segunda fase)
- ▶ **Jueves 7 de noviembre**
REPERCUSIONES PSICO-SOCIALES DE LA TAREA de cuidar: aislamiento social, "no tengo vida propia"... (Segunda fase)
- ▶ **Jueves 12 de diciembre**
CELEBRAMOS LA FIESTA DEL CUIDADO. Experiencias de personas cuidadoras (Segunda fase)



Apoyo a las personas cuidadoras

El Ayuntamiento de Getafe, a través de la delegación de Bienestar Social, impulsa el programa 'Ciclo cuidar a quien cuida', un servicio de apoyo a las personas que cuidan a los familiares dependientes

Apoyo a las personas cuidadoras

¿EN QUÉ CONSISTE?

Es un ciclo de sesiones de trabajo en grupo a lo largo de año y abiertas a que se puedan incorporar en algún momento sin solicitud previa

OBJETIVO

Ofrecer, a las personas que cuidan a un familiar dependiente, entrenamiento, estrategias, formación e información para hacer compatible su cuidado con propio autocuidado

INSCRIPCIÓN

Hospitalillo de San José, calle Hospital de San José, 6, en persona, por teléfono en el 91 202 79 67 y por correo electrónico en asuntossociales@ayto-getafe.org

También se pueden inscribir en **la administración de Servicios Sociales** de los centros cívicos

EL CICLO SE REALIZA EN EL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES, HOSPITALILLO DE SAN JOSÉ (Salón de Actos)

Horario: 10:00 a 12:00 horas



SESIONES

- ▶ La primera fase, **sesiones de marco e inicio**, se compone de 4 sesiones más continuas, centradas en el papel de la persona cuidadora
- ▶ La segunda fase, **sesiones de ampliación**, se compone de sesiones mensuales a lo largo del año, sobre temas específicos que informan, tratan y apoyan tanto la situación de las personas cuidadoras como la de las personas dependientes y sus familias

CALENDARIO 2019

- ▶ **Jueves 14 de marzo**
SOY CUIDADOR, ¿Y AHORA QUÉ? Proceso de cambio y adaptación al nuevo rol. Signos de alarma. Síndrome de sobrecarga (Primera fase)
- ▶ **Jueves 21 de marzo**
Contenidos: GESTIÓN DE LAS EMOCIONES ANTE EL CUIDADO DE UN FAMILIAR DEPENDIENTE: afrontar la culpa, la ira, la indefensión... (Primera fase)
- ▶ **Jueves 4 de abril**
MOVILIZACIÓN DE RECURSOS PERSONALES PARA AFRONTAR EL CUIDADO: petición de ayuda, aceptación de la ayuda, asertividad, estrategias para mejorar la comunicación... Resolución de conflictos interpersonales (Primera fase)
- ▶ **Jueves 11 de abril**
¡ME FALTAN HORAS! Organización del tiempo cuando tenemos que cuidar a un familiar y cuidarnos a nosotros mismos. Aprender a relajarnos (Primera fase)
- ▶ **Jueves 9 de mayo**
ASPECTOS SOCIO-SANITARIOS de la persona dependiente y ASPECTOS PARA AFRONTAR EL PROCESO NATURAL DE LA ENFERMEDAD (Segunda fase)