

**Centro Municipal de Mayores Padre Vallet**

Pza. Padre Vallet, s/n  
91 352 38 74

**Centro Municipal de Mayores Prados de Torrejón**

Avda. Juan XXIII, nº 2  
91 352 31 05

**Espacio Municipal de Mayores Voltorno**

C/ Voltorno, nº 2  
91 512 03 40 (Ext. 5)



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

# PLAN DE APOYO A PERSONAS CUIDADORAS

Inscríbete a  
**conferencias  
y talleres gratuitos**  
en los centros de mayores



[www.pozuelodealarcon.org](http://www.pozuelodealarcon.org)

[@ayto\\_pozuelo](https://twitter.com/ayto_pozuelo)

[facebook.com/ayto.pozuelo.alarcon](https://facebook.com/ayto.pozuelo.alarcon)



Ayuntamiento de  
**POZUELO  
DE ALARCÓN**

Sesión  
introdutoria:

## “¿Sabes cuidarte mientras cuidas? Cómo el Mindfulness te ayuda a sentirte mejor”

**10 de octubre**

Sala del Centro Cultural Padre Vallet

**11:30-12:30 h**

Ponentes: **Guillermo Blanco Bailac y Efa Rimoldi**

Asistencia Libre

Taller:

## “ME CUIDO Y TE CUIDO” ESTRATEGIAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DE LA PERSONA CUIDADORA

Los aspectos emocionales de las personas cuidadoras, requieren una atención especial que contribuya a mejorar su bienestar y a mejorar su calidad de vida y la de las personas de las que son responsables. Aprender habilidades de autocuidado, mediante técnicas de manejo emocional y atención plena, ayudan a reducir el estrés diario y facilitan el aprender a vivir el momento presente con plena conciencia, potenciando tanto la eficacia en el cuidado de las personas a su cargo, como nuestro bienestar personal.

Fechas de las sesiones:

- **Jueves, 8 de noviembre de 2018**
- **Jueves, 15 de noviembre de 2018**
- **Jueves, 22 de noviembre de 2018**
- **Jueves, 29 de noviembre de 2018**

**\*Es imprescindible la inscripción previa y la asistencia a las cuatro sesiones (salvo causa justificada)**

4 sesiones de 2,5 horas cada una (10 horas en total)

Centro Municipal de Mayores de Padre Vallet

**De 11:30 a 14:00 horas**

Impartido por: **Guillermo Blanco Bailac.**  
*Psicólogo Clínico especialista en Terapias  
de Tercera Generación*

Período de inscripción:

**Inscripción a partir del 22 de octubre en los CMM**

## Conferencias mensuales de enero a junio de 2019

**De 12:00 a 13:30 horas**

Centro Municipal de Mayores de Padre Vallet

Dirigido a personas cuidadoras y demás interesados  
asistencia libre hasta completar aforo

2019	IMPARTE	CONTENIDO
17 enero	Equipo Salus Mayores	Espalda saludable: Como movilizar adecuadamente, sin hacerse daño.
21 febrero	Espacio Mayores IMSERO	“Cómo cuidar a otra persona y no morir en el intento. (El efecto del género en el cuidado no profesional de los mayores.)”
21 marzo	Equipo de Servicios Sociales Ayto. Pozuelo de Alarcón	Ayudas económicas, prestaciones y servicios para apoyar a la persona dependientes y a sus cuidadores.
18 abril	Animación Centros Municipales de Mayores	Actividades recreativas para personas mayores dependientes y para sus cuidadores.
16 mayo	Mundo Mayor	Incapacitación y tutela: Procedimiento, tutores y responsabilidades de éstos, tiempos, costes, etc. desde una perspectiva jurídica y práctica
20 junio	Salud Pública. Ayto. Pozuelo de Alarcón	Necesidades nutricionales en las personas dependientes. Tratamientos con y sin medicación.