

INFORMACIÓN ÚTIL PARA PERSONAS MAYORES

COVID- 19

INFORMACIÓN PARA MAYORES EN EL AYUNTAMIENTO DE POZUELO DE ALARCÓN

Teléfonos de la Concejalía de Familia y Servicios Sociales, ante determinadas situaciones, para PERSONAS MAYORES de Pozuelo de Alarcón.

Tel: 91. 398. 40. 00

Te.: 91. 398. 40. 02

INFORMACIÓN ÚTIL SOBRE COVID-19

COMUNIDAD DE MADRID: COVID-19 PREVENCIÓN Y CONSEJOS PARA LA CIUDADANÍA

<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/covid-19-prevencion-consejos-ciudadania#videos>

POLICIA NACIONAL: CONSEJOS Y PROTECCIÓN FRENTE A TERCEROS

https://www.policia.es/actualidad/covid19_mayores.html

COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID: GUÍA PARA PERSONAS MAYORES

https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Recomendaciones_Guía_para_mayores.pdf

COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID: GUÍA PARA CUIDADORES

https://www.copmadrid.org/web/files/comunicacion/Recomendaciones_Guia_Cuidador.pdf

TELÉFONOS NECESARIOS ANTE DETERMINADAS NECESIDADES:

- **SEAPA Y POLICÍA MUNICIPAL:** APOYO EN COMPRAS Y FARMACIA.

[TEL:91.351.18.18](tel:91.351.18.18)

- **CRUZ ROJA POZUELO:** APOYO EN COMPRAS Y FARMACIA.

[TEL: 91.351.27.50](tel:91.351.27.50) // [600.592.847](tel:600.592.847)

- **POLICÍA NACIONAL:** DENUNCIA ANTE FRAUDES Y OTRAS CIRCUNSTANCIAS DERIVADAS DE ESTA SIT.

[TEL: 091](tel:091)

- **CONCEJALÍA DE FAMILIA, MUJER Y S. SOCIALES: SOLICITUD DE AYUDAS ECONOMICAS.**

TEL: 91.398.40.00

- **COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID: APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DUELO. ENVIAR EMAIL INCLUYENDO NOMBRE Y TLF. DE CONTACTO A:**

ayudaduelocopm@cop.es

ACTIVIDAD FÍSICA

Gimnasia para personas mayores en Televisión:

Programa: <Muévete en casa>

Canal: La 2

Preparador: Cesc Escolá

De lunes a viernes a las 9:00 horas

Tonificación y fortalecimiento de la musculatura

Programa: <En acción en casa>

Canal: Telemadrid

Preparador: Samuel Torres

De lunes a viernes a las 8:30 horas a.m. // sábados y domingos a las 10:00 horas

Ejercicios sencillos para realizar desde el salón de casa

Programa: <Estar en forma>

Canal: Telemadrid

Preparadores: María Giner y Martín Giachetta

Microespacios de tres minutos emitidos durante la programación de la cadena

ACTIVIDAD MENTAL E INFORMACIÓN PARA PERSONAS CUIDADORAS

Vídeos Asociación de Familiares de Alzheimer AFA Pozuelo de Alarcón

<https://www.youtube.com/watch?v=2IXWDSECNII>

Guía para el manejo de alteraciones (AFA Pozuelo). Adjunto en este apartado.

Dossier orientación AFA. Adjunto en este apartado.

Infografía demencia –confinamiento. Adjunto en este apartado.

Ejercicios abril 2020 (AFA Pozuelo). Adjunto en este apartado.