

# TALLER PARA CUIDADORES DE PERSONAS DEPENDIENTES

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Personas cuidadoras.

---

## Descripción

El objetivo del Taller de es dotar a las cuidadoras de la información, conocimientos y habilidades necesarias que le ayuden a desarrollar eficazmente su papel de cuidadoras.

Mejorar la percepción de la autoestima así cómo aprender a gestionar la esfera emocional aplicando los conocimientos aprendidos en el taller.

Incorporar técnicas de higiene postural y movilizaciones.

Son ocho sesiones en las que se inician con una dinamica de relajación y posteriormente se imparte la sesion del día, la duracion de cada sesión es de dos horas.

---

## Población

Población General - Cualquiera (Cuidador@s de personas dependientes)

---

## Persona de contacto

OLGA SANCHEZ MATEO ( Trabajadora social) (976771347) (mosanchezm@salud.aragon.es)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

ATENCIÓN PRIMARIA SALUD

---

## Fecha de última actualización de la actividad

17/05/2021

---

## Situación actual de la actividad

Histórica

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle BALEARES 2 50620 CASETAS Zaragoza Zaragoza Aragón España



## Imagen de la Actividad

