

FORMACION CUIDADORES DE SUS FAMILIARES EN SITUACION DE DEPENDENCIA O FRAGILIDAD

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

Temas

Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Formación.

Descripción

La actividad se realizara los viernes de 9,30 a 11,30 en el Hogar de Personas Mayores.

Son 10 sesiones teórico -prácticas impartidas por Fisioterapeuta, terapia ocupacional y Trabajador social del Servicio del PAP.

Entre los temas que se trataran : Higiene postural y prevención de riesgos y caídas, movilizaciones y transferencias. Promover la autonomía y mejora del cuidado día a día. Estimulación a domicilio. Pedir ayuda y recursos del entorno. Inteligencia emocional, afrontando situaciones difíciles en la tarea del cuidado. Herramientas y recursos para el autocuidado y la mejora del bienestar del cuidador. Técnicas de relajación y manejo del estrés

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Gloria Yus Trabajadora Social del Hogar de personas Mayores (974481047) (gyus@aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

HOGAR PERSONAS MAYORES IASS SABIÑANIGO

Fecha de última actualización de la actividad

25/05/2022

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

Sí

Localización

Calle Serrablo s/n 22.600 Sabiñánigo HOGAR PERSONAS MAYORES Sabiñánigo Huesca Aragón España



Fecha de la Actividad

De 23/03/2022 a 25/05/2022