

jueves 14 de octubre de 2021

COMIENZA A IMPARTIRSE EL “PROGRAMA DE FORMACIÓN Y APOYO A PERSONAS CUIDADORAS”



La Delegación de Igualdad del Ayuntamiento imparte, desde la jornada de ayer día 13 de octubre, el “Programa de formación y apoyo a personas cuidadoras”, en el marco de Programas de autonomía personal y participación de la vida comunitaria de la Diputación Provincial de Sevilla.

El programa consta de un total de 7 talleres, siendo impartido por Juana Ruiz Palma, Psicóloga.

- Conocimiento y prevención del síndrome de la persona cuidadora.
- Fomento de la autoestima.

- gestión eficaz del estrés y manejo del sentimiento de culpa.
- Relajación, meditación y mindfulness.
- Autocuidado físico y emocional. Fortalecimiento del empoderamiento.
- Técnicas de comunicación asertiva y resolución de conflictos.
- Ocio y tiempo libre

Anabel Dominguez, Delegada de Igualdad daba la bienvenida a todas las personas participantes y ha resaltado “la importancia de esta línea de actuaciones dirigida a personas cuidadoras, esperando reciban habilidades que les permitan abordar la tarea de los cuidados de la manera más óptima posible, teniendo en cuenta la sobrecarga física y psicológica que ocasiona la atención y cuidados sobre familiares”.

Y ha añadido que “en definitiva, este es un proyecto que persigue la creación de un espacio y una red de apoyo dirigida a personas cuidadoras, favoreciendo una mejora en la calidad de vida” .



Los talleres se imparten los lunes y miércoles de 17,00 a 19,00 horas en el Centro de Servicios Sociales Comunitarios.