



TALLER: “UN CUIDADOR, DOS

VIDAS”

- **DESTINADO A:** Todas las personas, especialmente a cuidadores familiares de personas dependientes o con alguna demencia, y personas interesadas en estos temas que quieran aprender técnicas, ejercicios y consejos para cuidarse y cuidar mejor, y conciliar todos los ámbitos de su vida.
- **TALLER GRATUITO**
- **DÍAS QUE SE IMPARTEN: JUEVES – 17 y 24 JUNIO.**
JUEVES – 1 y 8 JULIO.
- **LUGAR: LOCAL DE LA ASOCIACIÓN “NUEVA VIDA”:**
C/ AZUCENA, N° 1 BIS, local 3
- **HORARIO: 18:30 – 21:00 h.**
- **N° PLAZAS: 14 -15 PERSONAS (MÁXIMO 20 PERSONAS).**
- **PROGRAMACIÓN: 2 DÍAS – DEPENDENCIA GENERAL.**
2 DÍAS – ENFERMEDAD DE ALZHEIMER.
- **TEMAS A DESARROLLAR:**
 - **EJERCICIOS FÍSICOS Y PSIQUICOS.**
 - **TÉCNICAS DE AUTOCUIDADOS: TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, AUTOMASAJE, ETC.**
 - **DOS SESIONES DE CASOS FAMILIARES CON DINÁMICAS DE LA HISTORIA.**

Las personas que estén interesadas en realizar el taller tienen que reservar la plaza (hasta completar el cupo máximo), bien apuntándose en la **propia Asociación** (Calle/ AZUCENA, n° 1 BIS, Local 3) o bien, en el siguiente número de teléfono: **925- 78 45 79.**

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias Seniles “NUEVA VIDA”





TALLER: “UN CUIDADOR, DOS

VIDAS”

NOTA: **NO** es un **CURSO**, es un TALLER, lo que significa que NO se obtendrán Certificados, por parte de los asistentes.

IMPORTANTE: TRAER ROPA CÓMODA PARA LOS EJERCICIOS FÍSICOS (EJERCICIOS MUY LEVES), Y TODO AQUELLO QUE UTILICEN EN SU VIDA COTIDIANA PARA REALIZAR TAREAS COMO LEER, ESCRIBIR, PASEAR, ETC. (GAFAS, BASTÓN, ETC.)

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias Seniles “NUEVA VIDA”

