

**PROYECTO DE APOYO TEMPORAL A FAMILIAS CON
PERSONAS MAYORES A SU CARGO E INFORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DE CUIDADORES.**

Dirigido a familiares con personas mayores a su cargo

SESIONES FORMATIVAS

MARTES 22 DE NOVIEMBRE: LA NUTRICIÓN Y SU IMPACTO EN EL CUIDADOR Y LA PERSONA EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

Mejorar el conocimiento de los cuidadores habituales en cuanto a las pautas alimenticias correctas (dietas adecuadas, mantener unos horarios y hábitos alimenticios).

Informa sobre la relación entre la nutrición y las enfermedades (diabetes, hipertensión, colesterol). Pautas para preparar la alimentación y técnicas en casos de atragantamientos.

HORARIO: 17:00 (una hora y media de duración)

LUGAR: Centro Joven (Escuela de Música)

NÚMERO DE PLAZAS: primeras 80 personas aforo máximo

COSTE: GRATUITO

JUEVES 1 DE DICIEMBRE: ACTIVIDAD FÍSICA Y REHABILITACIÓN PARA CUIDADORAS/ES

Pautas para evitar lesiones en la atención de las personas que cuidamos: Ejercicios de estiramientos antes de atender a la persona, higiene postural en las principales posturas y movilizaciones

Actividades y ejercicios físicos que evitaren dolencias y lesiones al cuidadora (tablas de ejercicios físicos, deportes, hábitos y recomendaciones a seguir para mantener el tono muscular y prevenir deterioro en el estado físico del cuidador)

HORARIO: 17:00 (una hora y media de duración)

LUGAR: Centro Joven (Escuela de Música)

NÚMERO DE PLAZAS: primeras 80 personas aforo máximo

COSTE: GRATUITO

**Más información en Servicios Sociales del Ayuntamiento de Quintanar del Rey
Teléfono: 967 495 025**