

¿Dónde realizar la inscripción?

- Centros Municipales de Mayores
- Centros de Servicios Sociales Comunitarios.

Inscripción:

Nombre: _____

Edad: _____

Centro Municipal de Mayores o Centro de Servicios Sociales Comunitarios:

Teléfono Fijo y/o Móvil: _____

Señala con una "x" en al menos dos de los talleres donde te gustaría participar:

- Taller 1: Controlamos las emociones.
- Taller 2: Nos valoramos en positivo.
- Taller 3: El trabajo me fatiga.
- Taller 4: Nuestro cuidado personal.

Los talleres se imparten un día por semana y en los horarios indicados. Especifica tu horario de preferencia:

- Turno 1º: de 9:30 a 12:00 horas.
- Turno 2º: de 12:00 a 14:00 horas.
- Turno 3º: de 16:00 a 18:30 horas.
- Turno 4º: de 18:30 a 21:00 horas.

"Para cuidar hay que cuidarse"



Curso de apoyo emocional a cuidadores/as de personas dependientes

La Unidad de Mayores dependiente del Área de Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Córdoba ha puesto en marcha un programa **“Para cuidar hay que cuidarse”** que pretende formar y brindar apoyo emocional a familiares cuidadores/as de personas dependientes.

Para la puesta en marcha de este curso a partir del próximo mes de septiembre de 2009, el Ayuntamiento de Córdoba ha contado con la entidad CIC-Batá (Centro de Iniciativas para la Cooperación, Batá).

CIC-Batá es una organización andaluza de carácter no gubernamental, sin ánimo de lucro, que genera procesos participativos, propiciando la transformación social de alcance nacional e internacional en el ámbito educativo - cultural, social, político y económico.

Los cursos se realizarán en los distintos Centros Municipales de Mayores y en los Centros de Servicios Sociales Comunitarios.

Si te sientes:

Sola/o, triste, ansioso/a, cansado/a, sin apoyo, sin recursos.

Pero quieres sentirte:

Acompañado/a, Feliz, tranquilo/a, activo/a, apoyado/a y con recursos.

En los talleres te ofrecemos:

- Formación y apoyo emocional para favorecer tu salud.
- Un lugar de encuentro para manifestar las tus emociones.
- Herramientas y estrategias que te permitan enfocar los conflictos cotidianos de forma saludable.
- Aprender a planificar las actividades de la vida cotidiana.

¿Cómo lo haremos?

Abordando tres niveles: cognitivo, emocional, e instrumental en cuatro talleres:

- taller 1: Controlamos las emociones.
- taller 2: Nos valoramos en positivo.
- taller 3: El trabajo me fatiga.
- taller 4: Nuestro cuidado personal.

¿Quién puede participar en los talleres?

- Cualquier persona que cuide o haya cuidado personas dependientes.