

## Inscripción a los talleres

Recorta por la línea de puntos y entrégalo en los lugares habilitados:

- Centro Social (conserjería)
- Centro de Salud (mostrador)

### Datos personales:

Nombre y Apellidos:

Fecha de nacimiento:

Dirección:

Teléfono de contacto:

Relación con la persona dependiente:



Contacta con nosotras.  
¡Te resolveremos tus  
dudas!

## CONTACTO



Servicios Sociales



967 46 09 03



Unidad de Trabajo Social  
Centro de Salud



967 46 07 91

# Espacio cuidadores

Ofrecemos un espacio de encuentro,  
autocuidado y reflexión, donde las  
personas cuidadoras comparten  
información, vivencias y recursos para  
mejorar su bienestar y el de su entorno.



Organiza:



Servicios Sociales  
Ayto. Casas Ibáñez



sescam S  
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha

Colabora:

Agradecemos la colaboración de los  
profesionales que voluntariamente han  
contribuido para que este proyecto pueda  
realizarse.

# Talleres

**ENERO**  
Martes 27

## "EN PRIMERA PERSONA"

Imparte: Isabel M<sup>a</sup> Valiente Aroca.  
Directora Centro de Día de Mayores  
de Fuentealbilla.

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro de Salud

**FEBRERO**  
Martes 24

## "CUIDAR SIN DESCUIDARSE"

Imparte: Lucía Torrente Pérez.  
Geriatra GAI Albacete

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro de Salud

**MARZO**  
Martes 31

## "AUTONOMÍA: AYUDAS TÉCNICAS Y PRODUCTOS DE APOYO "

Imparte: Carmen Cañizares Castillo.  
Terapéuta Ocupacional CRMF  
Colabora Cruz Roja Casas Ibáñez

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro de Salud

**ABRIL**  
Martes 28

## "VIVIR SIN TROPIEZOS" (Prevención de caídas)

Imparte: Lucía Torrente Pérez.  
Geriatra GAI Albacete

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro de Salud

**MAYO**  
Martes 26

## "LA FARMACIA, UN APOYO ESENCIAL EN LA ATENCIÓN A LOS CUIDADORES"

Imparte: Responsable farmacia CABOT

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro de Salud

**JUNIO**  
Martes 16

## "TÉCNICAS DE TRASLADO, MOVILIZACIÓN, DEAMBULACIÓN"

Imparte: David Herrero Diez.  
Fisioterapeuta Centro Salud

Horario: de 10 a 11 - Lugar: Gimnasio del Centro de Salud

# Talleres

**SEPTIEMBRE**  
Martes 22

## "PASEOS CON HISTORIA"

Imparte: Eco. José Tébar Hernández.  
Técnico de Turismo.

Horario: de 11 a 12 - Punto de encuentro Centro Social

**OCTUBRE**  
Martes 27

## "HABLEMOS DE DUELO"

Imparte: M<sup>a</sup> Trinidad García García y  
Marta Santiago Cabrera,  
Psicóloga y Trabajadora Social  
Equipo de Atención Psicosocial

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro de Salud

**NOVIEMBRE**  
Martes 24

## "LECTURA Y ESCRITURA COMO TERAPIA"

Imparten: Jose Arsenio Vergara Cano.  
Bibliotecario Municipal y M<sup>a</sup> Teresa Nohales  
Fuentes, Psicóloga Servicios Sociales

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Biblioteca Municipal

**DICIEMBRE**  
Martes 15

## "ATENCIÓN PLENA Y ARTETERAPIA PARA PERSONAS CUIDADORAS"

Imparte: M<sup>a</sup> Isabel Romero Belluga.  
Pediatra Centro Salud

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro de Salud

**ENERO**  
Martes 26

## "YOGA"

Imparte: Elisa Moliné Fuselba.  
Profesora de Yoga y Chicun

Horario: de 11 a 12 - Lugar: Centro Social

En caso de producirse cambios en el  
programa, se avisará con antelación a los  
asistentes.

**Marca aquellos talleres a los  
que vayas a asistir:**

- En Primera Persona (27 enero).
- Cuidar sin descuidarse (24 febrero).
- Autonomía: ayudas técnicas y productos de apoyo (31 marzo).
- Vivir sin tropiezos. Prevención de caídas (28 abril).
- La farmacia, un apoyo esencial en la atención a los cuidadores (26 mayo).
- Técnicas de traslado, movilización y deambulación (16 junio).
- Paseos con Historia (22 septiembre).
- Hablemos de duelo (27 octubre).
- Lectura y escritura como terapia (24 noviembre).
- Atención plena y arteterapia para personas cuidadoras (15 diciembre).
- Yoga (26 enero).