



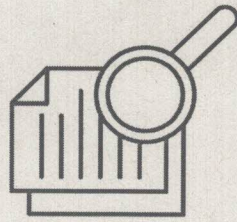
CURSO FORMACION CUIDADORES NO PROFESIONALES familiares

GRATUITO

Viernes de 11:30 a 13:30 h.

Inicio: 16 de octubre

Fin: 18 de diciembre



CONTENIDOS

Higiene postural.

Úlceras y movilizaciones.

Promoción de la autonomía personal.

Estimulación en el domicilio.

Pedir ayuda y recursos del entorno.

Inteligencia emocional.

Autocuidado y mejora del bienestar.

Relajación y manejo del estrés.

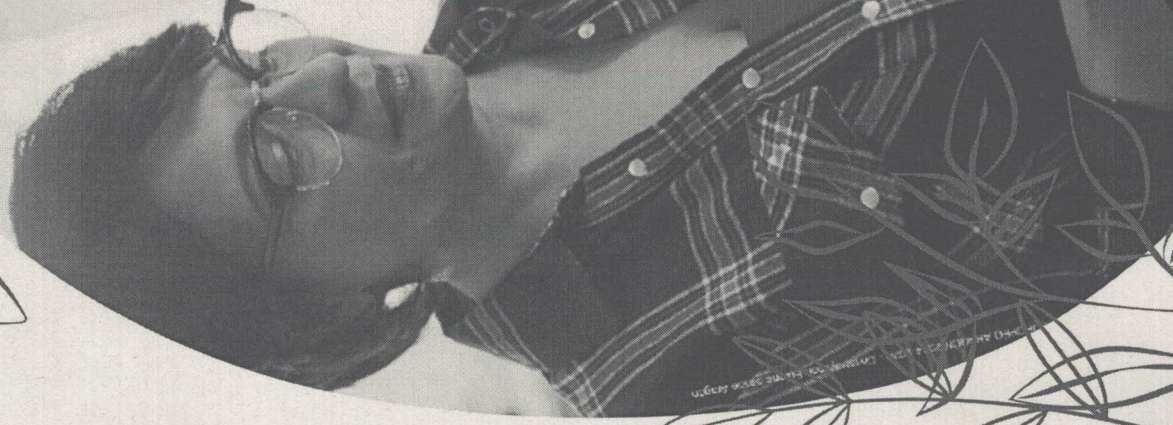
 974 48 10 47

 Hogar Personas Mayores (enfrente estación)

 cdsabi.iass@aragon.es

 lunes a viernes 9:00 a 14:00h.

FORMACION A PERSONA CUIDADORAS



CuidArte,

CONECTANDO CON MI BIENESTAR

GRUPO DE AUTONOMIA PERSONAL

CUANDO ESTAMOS MEJOR CON NOSOTROS MISMOS, VEMOS NUESTRO MUNDO MUCHO MEJOR (JAVIER IRIENDO)

PARA PERSONAS QUE INICIAN UNA SITUACION DE DEPENDENCIA, HAN SUFRIDO PERDIDAS O CAMBIOS, SE SIENTAN SOLAS O AISLADAS

VIERNES DE 11:30 A 13:30 H
DEL 16 OCTUBRE
AL 18 DICIEMBRE

GRATUITO

INFORMACION
HOGAR PERSONAS MAYORES

974 48 10 47

CDSABI.IASS@ARAGON.ES



