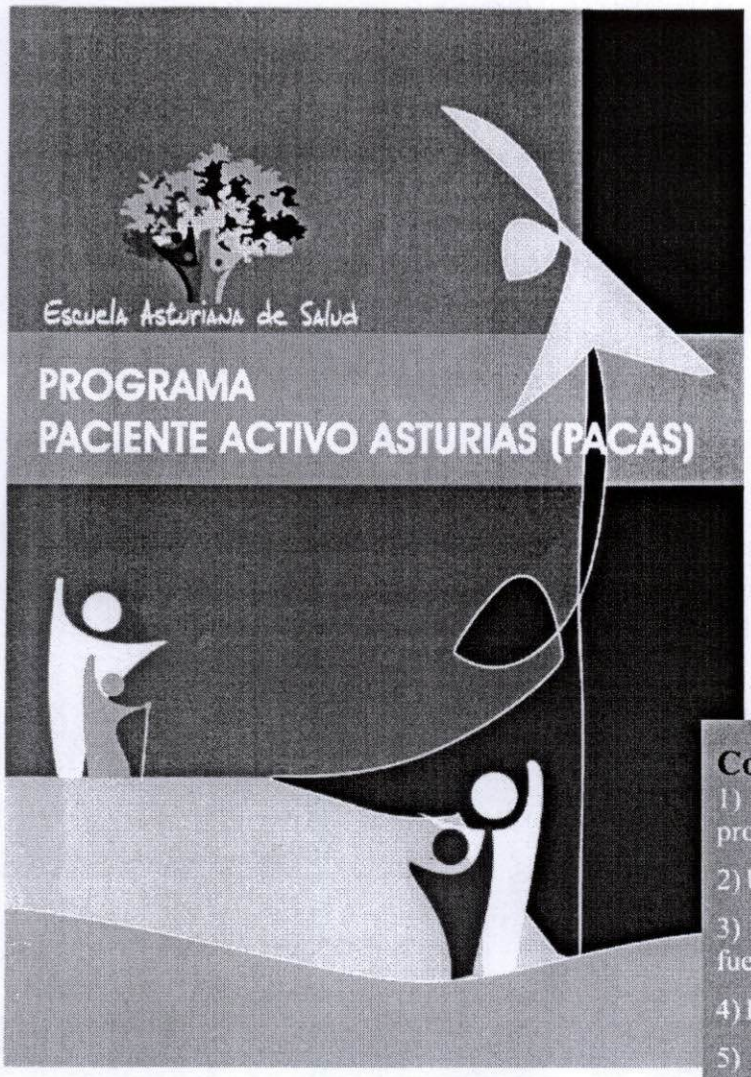
TOMA EL CONTROL DE TU SALUD

TALLER DE AUTOCUIDADOS: DIRIGIDO A ENFERMOS CRONICOS O CUIDADORES



PARA INSCRIBIRSE AL TALLER, DIRIGIRSE AL AYUNTAMIENTO DE LAS REGUERAS, O EN EL TELEFONO: 985 79 90 71

SERAN 6 SESIONES DE DOS HORAS Y MEDIA DE DURACION

Contenidos de los cursos o talleres:

1) Comunicación efectiva con la familia, entorno y profesionales de la salud.

2) Uso adecuado de medicamentos.

3) Ejercicio físico apropiado para mantener y desarrollar la fuerza, flexibilidad, resistencia y equilibrio.

4) La importancia de una alimentación saludable.

5) El aprendizaje de técnicas de relajación, respiración y mejora del sueño.

6) El desarrollo del pensamiento positivo.

Cada asistente aprenderá a resolver problemas, tomar decisiones y realizar planes personales para tomar el control de su vida en relación a su situación de salud.

EN FUNCION DEL NUMERO DE ASISTENTES, SE DECIDIRA, EL HORARIO Y EL LUGAR DE IMPARTICION DEL TALLER.

EL INICIO SERA A MEDIADOS DE SEPTIEMBRE

A lo largo de los talleres se enseñan:

Técnicas para tratar problemas como la frustración, la tristeza, la fatiga y el dolor. Habilidades para resolver problemas, tomar decisiones y hacer planes de acción.

AYUNTAMIENTO DE
LAS REGUERAS