

## INSCRIPCIÓN

Enviar por e-mail a ademto@hotmail.com o fax 925 335665 los siguientes datos:

D./Dña. \_\_\_\_\_

D.N.I. \_\_\_\_\_

Localidad: \_\_\_\_\_

C.P. \_\_\_\_\_ Provincia: \_\_\_\_\_

Telf: \_\_\_\_\_ e-mail: \_\_\_\_\_

El número de plazas es limitado, por lo que se cubrirán por orden de recepción de solicitudes acompañadas del justificante bancario del ingreso por importe de **20 €** en concepto de reserva de plaza, en la cuenta de LA CAIXA:

**ES 26 2100 1224 830200117137**

**ORGANIZA:**



**TLFNO.- 925 33 55 85 / 651503835**

[www.ademto.org](http://www.ademto.org) [ademto@hotmail.com](mailto:ademto@hotmail.com)

## CURSO

**Cuidador Familiar:  
"Saber Cuidarse para Poder Cuidar"**

**(12 horas)**

**TOLEDO, 28 y 29 de OCTUBRE de 2017**



**Entidad Declarada de Utilidad Pública**

**TLFNO.- 925 33 5585 / 651503835**

[www.ademto.org](http://www.ademto.org)

[ademto@hotmail.com](mailto:ademto@hotmail.com)

## INFORMACIÓN

**Fecha: 28 y 29 de OCTUBRE de 2017**

**Organizado por: Asociación de Esclerosis Múltiple de Toledo y otras enfermedades neurológicas. ADEMTO**

**Orientado a: Cuidadores directos (familiares)**

**Lugar: CENTRO SOCIAL STA. M<sup>a</sup>  
BENQUERENCIA (SALA THALIA)**

**C/ RIO BULLAQUE, 24**

**45007 TOLEDO**

**TLFNO.- 925 33 55 85**

[ademto@hotmail.com](mailto:ademto@hotmail.com)

[www.ademto.org](http://www.ademto.org)

**LUGAR: CENTRO SOCIAL STA. M<sup>a</sup> DE  
BENQUERENCIA, SALA THALIA**

**C/RIO BULLAQUE, 25  
45007 TOLEDO**

## PROGRAMA

### ***Sábado, 28 de OCTUBRE de 2017***

- 10:00**      **Apertura del curso**  
Dña. Begoña Aguilar Zambalamberri  
Presidenta de ADEMTO
- 10:15**      Cuidarse para Cuidar: ¿Cómo me encuentro?  
**Sesión práctica:** Hazte un chequeo. Fuentes de tensión y relajación.
- 14:00**      **Comida**
- 15:30**      Cuidando tu cuerpo ya cuidas de otros: cuidamos según somos  
**Sesión práctica:** Aprender a controlar la tensión. Relajar y respirar.
- 18:30**      **Cierre**

(\* ) Los participantes asistirán con ropa deportiva (chándal o similar) y con calcetines

## PROGRAMA

### ***Domingo, 29 de OCTUBRE de 2017***

- 9:00**      Si cuidas de ti, cuidas de otros: cuida cuentos y los derechos del cuidador.  
**Sesión práctica:** Cuida tus emociones. Aseos para el ánimo.
- 14.00**      **Entrega de certificados y clausura del curso.**  
Dña. Begoña Aguilar Zambalamberri  
Presidenta de ADEMTO

## PONENTE

**D<sup>a</sup>. Rosa M<sup>a</sup> Gómez Aguilera,** Psicóloga. Especialista Europeo en Psicoterapia. Formadora para el Empleo. Asesor Estatal de las cualificaciones profesionales de atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones y en domicilio.

## OBJETIVO

Cuidar a un familiar dependiente no siempre es fácil, supone una notable fuente de estrés con un importante nivel de sobrecarga emocional y física. Conscientes de que cuidar a otros es una tarea que cuesta y puede desgastar, sabemos que es necesario cuidarse a sí mismo para cuidar saludablemente a los demás.

“Saber Cuidarse para Poder Cuidar” tiene como objetivo que el cuidador familiar adquiera habilidades y estrategias en su propio cuidado para mantener su psicohigiene y mejorar la calidad del cuidado prestado.



**CENTRO SOCIAL STA. M<sup>a</sup> DE BENQUERENCIA  
(SALA THALIA)  
C/RIO BULLAQUE, 25  
45007 TOLEDO**