



Pozuelo
de Alarcón
AYUNTAMIENTO

CONCEJALIA DE
POLITICA
SOCIAL Y MAYORES

El Equilibrio de Cuidar y Cuidarte



cuidadores
al Cuidado

“Jornadas para mejorar la calidad de vida de los cuidadores familiares, profesionales y las personas cuidadas”

DESCUBRE COMO CUIDAR A OTROS SIN OLVIDAR TU PROPIO BIENESTAR FISICO Y EMOCIONAL

28

ENERO

17:30h -
19:30h

- **Bienvenida y Presentación:**
PONENTES: Autoridades - Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón
- **Recursos útiles sobre cuidados;**
Incontinencia, higiene y cuidado de la Piel.
PONENTES: Laboratorios Indas SAU - Club de Cuidadores. Miguel Angel Saiz, Director Homecare.
Laboratorios Indas SAU - Club de Cuidadores. Ana Gutierrez, Especialista Cuidados Indas - Club de Cuidadores.
- **Alimentación saludable; Alertas, Consejos nutricionales prácticos para nuestros mayores.**
PONENTE: Dayana Gomes, Nutricionista UCALSA Servicios Sociosanitarios.

4

FEBRERO

17:30h -
19:30h

- **Farmacia amiga; Administración correcta de la medicación. Como puede ayudarte tu farmacia a cuidar.**
PONENTE: Paloma Pinazo Osuna. Farmacéutica. Fcia. Ramos, CB.
- **Cuidar sin descuidarse; Una responsabilidad compartida.**
PONENTE: Inmaculada Aragón. Socióloga y Coaching. Especialista en el cuidado y autocuidado de personas.
- **Después del diagnóstico; Impacto emocional y acompañamiento.**
PONENTE: Elena Donate Rodriguez, Psicóloga. AFA Pozuelo de Alarcón.
- **Ejercicios para estimular el cerebro. Recursos y apoyo a familiares.**
PONENTE: Manuel Pérez Herranz. Responsable de atención Sociosanitaria Parkinson Madrid.

Inscripciones a partir del 14 de enero en los Centros M. de Mayores y a través de correo electrónico: talleresparamayores@pozuelo.madrid.



EDUCARTE.

Cº de las Huertas, 9 28223 Pozuelo de Alarcón - Madrid



HORARIO: De 17.30h a 19:30h

ORGANIZA:



Pozuelo
de Alarcón
AYUNTAMIENTO

PATROCINA:



Club de
Cuidadores
Vidas al cuidado

COLABORAN:



ucalsa
INMA ARAGÓN



Farmacia Ramos



Parkinson
Madrid

