



Pozuelo  
de Alarcón  
AYUNTAMIENTO

CONCEJALIA DE  
POLÍTICA  
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.
- Despues 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](mailto:talleresparamayores@pozuelo.madrid).



EDUCARTE.

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



HORARIO: De 17.30h a 19:30h

ORGANIZA:



PATROCINA:



Club de  
Cuidadores  
Vidas al cuidado

INMA ARAGÓN

COLABORAN:

