

# PROYECTO PERSONAS CUIDADORAS PARTICIPANDO DE PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS 2019

## DISTRITO CIUDAD ALTA:

**Inicio el 13 de Noviembre de 2019**

### Talleres:

- Cuidar el cuerpo y saber detectar y valorar los pequeños buenos momentos.  
*Centro Cívico Escaleritas: 28 y 29 de noviembre de 17.00 a 19.00 horas.*
- Aprender a evaluar el nivel actual de autocuidado.  
*Centro Cívico Escaleritas: 14 de noviembre de 17.00 a 19.00 horas.*
- Conocer qué barreras psicológicas impiden que el cuidador se cuide y aprender cómo afrontarlas.  
*Centro Cívico Escaleritas: 15 de noviembre de 9.00 a 11.00 horas.*
- Aprender a planificarse, a pedir ayuda de forma eficaz, a diversificar actividades y a conocer y respetar las propias limitaciones.  
*Centro Cívico Escaleritas: 18, 20 y 22 de noviembre 9.00 a 11.00 horas.*
- La experiencia de cuidar como una oportunidad de crecimiento personal.  
*Centro Cívico Escaleritas: 25 y 27 de noviembre de 9.00 a 11.00 horas.*
- La tarea de cuidar para ejercer los cuidados.  
*Centro Cívico Escaleritas: 2 Y 4 de diciembre de 9.00 a 11.00 horas.*
- Cuidados básicos.  
*Centro Cívico Escaleritas: 5 y 9 de diciembre de 9.00 a 11.00 horas.*
- Actividades básicas de la vida diaria.  
*Centro Cívico Escaleritas: 10 de diciembre de 9.00 a 11.00 horas.*
- Prevención de riesgos.  
*Centro Cívico Escaleritas: 19 y 21 de noviembre de 17.00 a 19.00 horas.*
- Movilizaciones y transferencias.  
*Centro Cívico Escaleritas: 3 de diciembre de 9.00 a 11.00 horas.*
- Higiene postural.  
*Centro Cívico Escaleritas: 13 de noviembre de 9.00 a 11.00 horas.*

## PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS MUNICIPALES 2019

Las Palmas de Gran Canaria

### NO ES NECESARIA LA INSCRIPCIÓN

#### Contacto:

- Teléfonos: 928 44 85 19  
629 07 43 05
- Centro Cívico Suárez Naranjo.  
C/ Pamochamoso 32, 2ª planta.
- Horario: de 9.00 - 13.00 h.
- Correo Electrónico:  
[escueladeciudadania@laspalmasgc.es](mailto:escueladeciudadania@laspalmasgc.es).