

PROYECTO PERSONAS CUIDADORAS PARTICIPANDO DE PRESUPUESTOS PARTICIPATIVOS 2019 DISTRITO VEGUETA - CONO SUR - TAFIRA:

Inicio el 11 de Noviembre de 2019

Talleres:

- Cuidar el cuerpo y saber detectar y valorar los pequeños buenos momentos.
Local Social Lomo Blanco: 12 y 14 de Noviembre de 10.00 a 12.00 horas.
- Aprender a evaluar el nivel actual de autocuidado.
Local Social de Hoya de la Plata: 15 de Noviembre de 17.30 a 19.30 horas.
- Conocer qué barreras psicológicas impiden que el cuidador se cuide y aprender cómo afrontarlas.
Local Social Lomo Blanco: 19 de Noviembre de 10.00 a 12.00 horas.
- Aprender a planificarse, a pedir ayuda de forma eficaz, a diversificar actividades y a conocer y respetar las propias limitaciones.
Local Social Hoya de la Plata: 20, 22 y 27 de Noviembre de 17.30 a 19.30 horas.
- La experiencia de cuidar como una oportunidad de crecimiento personal.
Local Social de Lomo Blanco: 21 y 26 de Noviembre de 10.00 a 12.00 horas.
- La tarea de cuidar para ejercer los cuidados.
Local Social de Lomo Blanco: 28 y 29 de Noviembre de 10.00 a 12.00 horas.
- Cuidados básicos.
Local Social Hoya de la Plata: 3 de Diciembre de 17.30 a 19 horas y 4 de Diciembre de 17.30 a 19.30 horas.
- Actividades básicas de la vida diaria.
Local Social de Hoya de la Plata: 10 de Diciembre de 17.30 a 19.00 horas.
- Prevención de riesgos.
Local Social de Hoya de la Plata: 12 de Noviembre de 17.30 a 19.00 horas y 13 de Noviembre de 17.30 a 19.30 horas.
- Movilizaciones y transferencias.
Local Social Hoya de la Plata: 26 de Noviembre de 17.30 a 19.00 horas.
- Higiene postural.
Local Social Lomo Blanco: 11 de Noviembre de 10.00 a 12.00 horas.

**PRESUPUESTOS
PARTICIPATIVOS
MUNICIPALES 2019**

Las Palmas de Gran Canaria

**NO ES NECESARIA
LA INSCRIPCIÓN**

Contacto:

- Teléfonos: 928 44 85 19
659 15 15 39
- Centro Cívico Suárez Naranjo.
C/ Pamochamoso 32, 2ª planta.
- Horario: de 9.00 - 13.00 h.
- Correo Electrónico:
escueladeciudadania@laspalmasgc.es.