

## Fechas de realización

Durante el año 2011 se realizarán dos ediciones del curso **"Cuidar a los que cuidan"**

- ✓ **1ª Edición:** de junio a septiembre de 2011.
- ✓ **2ª Edición:** de octubre a diciembre de 2011.

## Duración y Beca

**24 sesiones** (dos días a la semana) de dos horas de duración cada una.

Las personas participantes percibirán una **BECA** de asistencia durante el desarrollo del programa.

## Más información

**INSTITUTO DE FOMENTO, EMPLEO Y FORMACIÓN**

**Oficina Urbana:** C/ Benito Pérez Galdós, s/n.  
Cádiz. 11002 (Consortio Tecnológico de Cádiz).

**Teléfono:** 956 22 49 58 - **Fax:** 956 20 11 00

**e-mail:** [formacion.urbana@ifef.es](mailto:formacion.urbana@ifef.es)

**Tablón Virtual:** [www.ifef.es/tablonvirtual](http://www.ifef.es/tablonvirtual)

**DELEGACIÓN MUNICIPAL DE BIENESTAR SOCIAL Y DEL MAYOR**

**Tel. de Atención al Mayor:** 900 100 365.

El Programa **"Cuidar a los que cuidan"** se desarrolla con la colaboración de la Delegación Municipal de Bienestar Social y del Mayor. Área de Familia del Ayuntamiento de Cádiz, en el marco del Proyecto Urbana Cádiz, de la Iniciativa Urbana, cofinanciado en un 70% por la Unión Europea a través del FEDER y gestionado por el Instituto de Fomento, Empleo y Formación del Ayuntamiento de Cádiz.



**Instituto de Fomento, Empleo y Formación**

Cuesta de las Calesas, nº 39 / 11006 Cádiz

Teléfono: 956 29 02 13 - Fax 956 20 11 00

[instituto.fomento@ifef.es](mailto:instituto.fomento@ifef.es)

[www.ifef.es/urbanacadiz](http://www.ifef.es/urbanacadiz)

[www.cadiz.es](http://www.cadiz.es)



## Programa

# "CUIDAR A LOS QUE CUIDAN"

# urbana urbana

## Presentación

El Ayuntamiento de Cádiz a través del Instituto de Fomento, Empleo y Formación, gestiona el Proyecto "Urbana Cádiz", cofinanciado en un 70 por 100 por la Unión Europea a través del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER), dentro del marco de la Iniciativa Urbana y consistente en la puesta en marcha de un conjunto de actuaciones integradas, con el objetivo de lograr la regeneración económica y social de los barrios de San Juan, Viña, Balón y Mentidero (Zona Urbana Cádiz) a través de un desarrollo urbano sostenible que incremente la calidad de vida de sus habitantes.

En el marco de dicho Proyecto, se va a poner en marcha el Programa "Cuidar a los que cuidan" desarrollado con la colaboración de la Delegación Municipal de Bienestar Social y del Mayor. Área de Familia del Ayuntamiento de Cádiz, con el objetivo de formar a cuidadores/as de personas en situación de dependencia desde una perspectiva global, informar de estrategias y técnicas que mejoren la calidad de vida de la persona dependiente, así como analizar la codependencia de los/as cuidadores/as participantes en el programa.

## ¿A quién va dirigido?

El Programa se dirige a las **personas cuidadoras de familiares dependientes residentes en los barrios de la Zona Urbana Cádiz.**

**Cuidadores/as no profesionales de manera reconocida** a través de la prestación económica de cuidados en el entorno (**Ley de Dependencia**).

**Personas que ejerzan los cuidados con apoyo de otros recursos** que preservan la permanencia en el entorno del dependiente, como familiares de dependientes que son usuarios de UED- unidades de estancias diurnas- o de SAD -Servicio de Ayuda a Domicilio de dependencia o municipal.

**Cuidador/a no profesional** de persona con grado y nivel de dependencia que está en trámites del plan individual de atención.

## Programa

### MÓDULO I: LA ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA

#### La atención a personas en situación de dependencia:

- Diferentes tipos y grados de discapacidad: Pautas de intervención y diferenciación de apoyos en función del tipo de discapacidad.
- Aspectos generales del envejecimiento.
- Enfermedades asociadas a la dependencia en personas mayores.

#### Autocuidado físico:

- Prevención de accidentes y caídas.
- Técnicas de movilización y transferencias.
- Higiene personal.
- Nutrición, Dietética y Alimentación.

### MÓDULO II: AUTOCUIDADO PSICOEMOCIONAL

- Cambios en la vida del cuidador/a.
- Los derechos de los/as cuidadores/as.
- Autocuidado psicoemocional.

### MÓDULO III. AUTOAYUDA

- Taller de relajación y musicoterapia.
- Taller de ludoterapia.
- Taller de risoterapia.
- Taller de terapia sonora con cuencos tibetanos.

