

FEDEMA pone en marcha el programa “**Promoviendo la autonomía**”, un ciclo compuesto por **10 formaciones online**, dirigidas a personas cuidadoras, e impartidas por un equipo profesional multidisciplinar: **psicología, fisioterapia y trabajo social**.

El programa tiene como objetivo ofrecer **herramientas prácticas, apoyo emocional y orientación social**, favoreciendo la autonomía personal y el bienestar tanto de las personas cuidadoras como de las personas a las que cuidan.

□ **Calendario de talleres**

- **28 de enero** · *Presentación del proyecto*
Promoviendo la Autonomía. Formación especializada para personas cuidadoras. □□ Trabajo Social – **Cristina Gómez**
- **25 de febrero** · *Afrontar el día a día*
□ Psicología · **Reyes Valdés**
- **25 de marzo** · *Uso de ayudas técnicas para las ABVD*
□♂ Fisioterapia · **Miguel Ángel Muñoz**
- **29 de abril** · *Control de la ansiedad y la depresión*
□ Psicología · **Reyes Valdés**
- **27 de mayo** · *Reeducación Postural Global*
□♂ Fisioterapia · **Miguel Ángel Muñoz**
- **24 de junio** · *Gestión del estrés y prevención del síndrome del cuidador quemado*
□ Psicología · **Reyes Valdés**
- **29 de julio** · *Anatomía de la espalda*
□♂ Fisioterapia · **Miguel Ángel Muñoz**
- **30 de septiembre** · *Prevención de la violencia de género*
□□ Trabajo Social · **Paola Dormido**
- **28 de octubre** · *Reorganización familiar y reparto de tareas*
□□ Trabajo Social · **Paola Dormido**
- **25 de noviembre** · *Prevención de la “soledad no deseada”*
□□ Trabajo Social · **Paola Dormido**

□ **Horario:** de **12:00 a 12:20 horas**

□ **Modalidad:** Online, a través de **YouTube**

Canal: [@EsclerosisMultipleAndalucia](https://www.instagram.com/EsclerosisMultipleAndalucia)

INSCRÍBETE AQUÍ: <https://forms.gle/R8HZ6HHcB9HvgpVe9>



PRESENTACIÓN

TALLERES
INFORMATIVOS
PSICOLOGÍA
FISIOTERAPIA
APOYO SOCIAL

FEDEMA
Federación de Asociaciones de
Esclerosis Múltiple de Andalucía
Entidad Declarada de Utilidad Pública

**Promoviendo
la autonomía**

**Formación especializada
para personas cuidadoras**

**MIÉRCOLES 28 ENERO
DE 12:00 A 12:20 HORAS**

fedema.es




Junta de Andalucía
Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad

 GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

 POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL