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

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