

¿Quién es FUNDADEPS?

La **Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)** del Hospital Clínico San Carlos de Madrid, tiene como finalidad fomentar la salud a través de la promoción, la Educación para la Salud y la investigación científica y técnica, aumentando la calidad de vida de la ciudadanía por medio de la Cultura de la Salud y actuando en la prevención e investigación de las enfermedades. Una de las áreas de trabajo prioritarias de **FUNDADEPS** es el contexto familiar, desde la infancia hasta las personas mayores, incidiendo de forma especial, desde la perspectiva de género, en los servicios que favorezcan la conciliación de la vida familiar y laboral, o las acciones de apoyo hacia las personas dependientes o discapacitadas, cuyos cuidados recaen en la unidad familiar. Pensamos que el desarrollo de estas acciones conduciría a una mejora de la capacidad funcional de las personas, así como a una reducción en las desigualdades en salud y a un incremento generalizado de la calidad de vida de la población.

¿Quién es la Fundación CHH?

La **Fundación CHH**, entidad sin ánimo de lucro, tiene como fin primordial la atención, protección, ayuda y prestación de asistencia integral a: personas con discapacidad, cualquiera que sea su edad, personas mayores de 65 años y personas menores de 26 años, así como a sus familias. Es por ello que se une a FUNDADEPS en el desarrollo conjunto de este programa.

Algunos de los **servicios** de la Fundación CHH son: Atención Psicológica, Fisioterapia, Logopedia, cursos de desarrollo personal, formación a profesionales, actividades socioculturales, organización de viajes, campamentos, visitas guiadas por la ciudad, talleres de Pilates, Tai Chi, Chi kung...

Y otras actividades como talleres de memoria, grupos de apoyo, ocio intergeneracional, torneos benéficos...

Tanto los cursos de formación como los talleres se celebrarán en distintas ciudades y sedes. **Por favor, envíe la ficha de inscripción a la ciudad y sede en la que desee asistir.**

Nota: en Madrid hay disponibles dos sedes, por lo que la elección de sede estará supeditada a la disponibilidad de plazas.

REALIZACIÓN DE CURSOS EN MADRID

FUNDADEPS-Hospital Clínico San Carlos

Información e inscripciones:

C/ Profesor Martín Lagos s/n
28040 Madrid

Tel.: 91 330 30 00 (ext. 7135)

Fax: 91 543 75 04

proyecto.sonrisas@hotmail.com

www.fundadeps.org

Fundación CHH

Información e inscripciones:

C/Antonio Maura, 5
28014 Madrid

Tel.: 91 360 49 54 / 55

Fax: 91 531 03 29

areaformacion@fundacionchh.org

www.fundacionchh.org

REALIZACIÓN DE CURSOS EN BARCELONA

Fundación CHH

Información e inscripciones:

Gran Vía de Les Corts Catalanes, 474

08015 Barcelona

Tel.: 93 292 41 12

Fax: 93 292 41 13

centrobarcelona@fundacionchh.org

www.fundacionchh.org

**Cuota de inscripción: Sin coste para el usuario/a.
Se acreditará la asistencia**

Con la colaboración de:



Hospital Clínico San Carlos

Comunidad de Madrid



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Cuidando al Cuidador desde las Familias

Programa de formación y de reducción del estrés para familias cuidadoras de personas dependientes



NOMBRE Y APELLIDOS

D.N.I.

FECHA DE NACIMIENTO

PARENTESCO CON LA PERSONA A LA QUE CUIDA

DIRECCIÓN

C.P.

LOCALIDAD

PROVINCIA

TELÉFONO

E-MAIL

¿A QUÉ CURSO/TALLER DESEA INSCRIBIRSE?: CURSO DE FORMACIÓN TALLER DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS AMBOS
 ¿PERTENECE A ALGUNA ENTIDAD U ORGANIZACIÓN?: SI NO , cual _____

De conformidad con la Ley Orgánica 15/1999 de protección de datos de carácter personal, les informamos que los datos personales incluidos en este impreso serán incorporados a los ficheros de tratamiento manual e informatizado de esta entidad. El interesado consiente expresamente al tratamiento de los datos de salud en aquellos casos, que el conocimiento de los mismos por parte de los promotores de la actividad sea necesario para el buen fin la actividad solicitada. La respuesta a las preguntas planteadas es obligatoria para poder participar en el servicio ofertado, la negativa a suministrar dichos datos conllevará la imposibilidad de acceder al mismo. Por otra parte, autoriza la comunicación de los datos personales a las empresas prestadoras de servicios contratadas por la entidad para realizar las actividades que se solicitan, siendo dicha comunicación únicamente realizada para esta finalidad. Se concede expresamente a FUNDADEPS y a la Fundación CHH permiso para utilizar todos aquellos materiales fotográficos o de cualquier otro tipo en los que aparece el participante, para promoción o publicidad de sus programas. En caso contrario, deberá oponerse por escrito, dirigido a las oficinas de FUNDADEPS y/o de la Fundación CHH, en el plazo máximo de 15 días hábiles desde el fin de la actividad. El interesado tendrá la facultad de ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición en los términos de la ley 15/99 pudiendo dirigirse para ello a: Fundadeps, Hospital Clínico San Carlos, Servicio de Medicina Preventiva 4º norte. C/ Profesor Martín Lagos s/n - 28040 Madrid y/o Fundación CHH, c/ Antonio Maura, 5 - 28014 Madrid.

Programación

Se realizarán 5 Cursos de Formación y 6 Talleres de Reducción del Estrés, repartidos entre **Barcelona** y **Madrid**.

CURSOS DE FORMACIÓN

Contenidos

La discapacidad, la práctica cotidiana, cuidados básicos, protección de la persona dependiente y los recursos asistenciales.

Fechas

Abril, mayo, junio, octubre y noviembre.

Lugar de realización

Madrid

FUNDADEPS - Hospital Clínico San Carlos

Horario grupos: Martes y jueves de 16:30 a 19:00 h.

FUNDACIÓN CHH - Sede de la Fundación/Madrid

Horario grupos: 17:30 h. (consultar días)

Barcelona

FUNDACIÓN CHH - Sede de la Fundación/Barcelona

Horario grupos: 17:30 h. (consultar días)

TALLERES DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Estos talleres están dirigidos a las familias que cuentan con una carga de estrés debido a la atención y cuidados que prestan, por lo que deberán pasar por una entrevista previa con el/la psicólogo/a.

Contenidos

Habilidades sociales, comunicación resolución de conflictos, autoestima, duelo y culpa y técnicas de motivación, relajación e intervención.

Fechas

Abril, mayo, junio, octubre y noviembre.

Lugar de realización

Madrid

FUNDADEPS - Hospital Clínico San Carlos

Horario grupos

Grupo A: Martes de 11:30 a 13:30 h.

Grupo B: Viernes de 16:30 a 19:00 h.

FUNDACIÓN CHH - Sede de la Fundación/Madrid

Horario grupos: 17:30 h. (consultar días)

Barcelona

FUNDACIÓN CHH - Sede de la Fundación/Barcelona

Horario grupos: 17:30 h. (consultar días)

¿En qué consiste el programa?

Cuidando al Cuidador desde las Familias, pretende implantar un modelo de atención integral a las familias, que comprende tanto la formación del cuidador (cursos de formación), como el apoyo emocional (talleres de reducción del estrés).

Cuidar de una persona dependiente puede llegar a suponer una dura carga para cualquier persona que se vea sometida a dicha tarea y es frecuente que en algún momento las familias se sientan incapaces de afrontarlo debido a la falta de ciertos conocimientos, o a que su bienestar, e incluso su salud se haya visto comprometida. Hay que recordar que las mujeres son las mayores consumidores de salud para terceros, relegando sistemáticamente su autocuidado en aras del bienestar familiar (acompañamiento a consultas médicas, apoyo en las actividades de la vida diaria, etc).

Por ello desde FUNDADEPS y la Fundación CHH, con el apoyo del Ministerio de Sanidad y Política Social, desarrollaremos unos cursos de formación para familiares que cuidan de personas dependientes, con los que pretendemos proporcionar a los/as cuidadores/as información, conocimientos y habilidades, para que su tarea sea lo más gratificante posible, además de efectiva.

Asimismo, el programa se completa con unos talleres de reducción del estrés, dirigidos a aquellas personas que presentan una carga emocional debido a los cuidados que vienen desarrollando.

La persona interesada puede realizar tanto el curso como el taller o simplemente elegir ente uno de los dos.