



El **CUIDADOR/A FAMILIAR** tiene también que cuidarse, tener su propia vida y reponer energías para dar lo mejor de sí.

El **CUIDADOR/A FAMILIAR** debe saber transmitir calma y seguridad, debe saber solventar incluso los momentos de mayor estrés, evitando situaciones de ansiedad, para ello debe estar bien formado.



Adquirir conocimientos es imprescindible para cuidar mejor a la persona en situación de dependencia y poder desarrollar con soltura y satisfacción la profesión de Cuidador/a.

Con este Seminario, nuestra Asociación se plantea la necesidad de contribuir más en apoyo de este grupo de población de los **CUIDADORES/AS FAMILIARES**.

INSCRIPCIÓN

A partir del 1 de Septiembre
Paseo Fueros, 5 bajo dcha.

20005 San Sebastian

Tels. 943 245 334 / 688 651 470 / 688 651 450

Lunes a sábado de 9am a 9pm.

E-mail: fdcuifa@euskalnet.net

CALENDARIO DE SESIONES

Asesor Médico:

Dr. D. Juan Isturiz Marquina

Miércoles, 29 Setiembre 2010

D. Javier Martínez Ormazabal
Fundación Matía

Plan de cuidado individual

Miércoles, 13 Octubre 2010

Dra. D^a Úxoia Olaizola
Farmacéutica.

Ayudas domiciliarias: camas eléctricas, grúas, sillas, andadores... Cómo elegir para cada situación la ayuda más adecuada. Facilidades para la vida diaria = Calidad de vida. Aseo diario, baño, comida, ejercicio, telecomunicación, pastilleros, calzadores, manicura-pedicura, etc.

Todos los elementos de uso en Ortopedia

Miércoles, 20 Octubre 2010

Dr. D. Miguel Marín
Jefe Unidad del Dolor. Hospital Donostia

Enfoque del dolor crónico en las personas dependientes

Miércoles, 03 Noviembre 2010

Dr. D. Jorge Plá
Director Dpto. Psiquiatría CUN y
Profesor de la Universidad de Navarra

Depresión en el Cuidador Familiar.
Reconocimiento y resolución

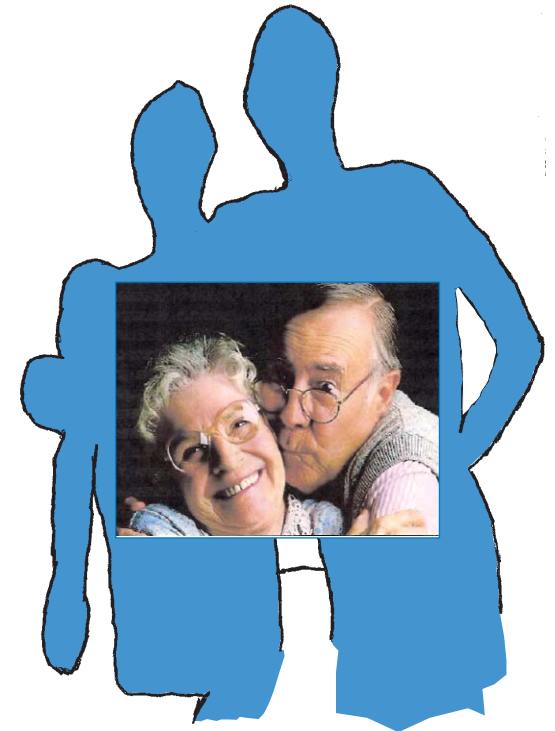
Miércoles, 24 Noviembre 2010

Dra. D^a Ana García Osta
Centro investigación CIMA. Universidad de Navarra

La memoria en la enfermedad del alzheimer

SE ENTREGARAN DIPLOMAS

Lugar de las Sesiones: **OSTEOPLAC**
Paseo Urumea, 3 (bajo trasera)
20005 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN
Horario: De 4:30 a 6:00 Miércoles



FAMILIA ZAINZAILA

Maitasun pixka batez ikastea...!!



asociación pro.
para el
cuidador familiar

Foru pasealekua 5, behea eskuina.

Tel. 943 245 334 • 688 651 470 • 688 651 450

20005 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN

Email: fdcuifa@euskalnet.net

www.apcf.es



osteoplac
www.osteoplac.com





Familia zaintzailea bere burua ere zaindu behar du, bere bizitza izan eta indarrak hartu bere onena emateko.

Familia zantzaileak jakin behar du lasaitasuna eta segurtasuna transmititzen jakin behar du baita estresik handieneko uneei aurre egiten ere, antsietate egoerak saihestuz, eta horretarako, prestakuntza egokia jaso behar du.



Mendekotasun egoeran dagoen pertsona bat hobeto zaintzeko, ezinbestekoa da ezagutzak bereganatzea, baita zaintzaile lanbidea trebetasunez eta atsegin betean garatzeko ere.

Mintegi honen bitatez, gure Elkarteak nahi du **FAMILIA ZAINZAILA**EN gizarte taldeari gero eta sostengu handiagoa eman.

IZEN-EMATEA

Irailaren 1tik aurrera
Foru pasealekua 5, behe eskuina
20005 Donostia-San Sebastian
Tel. 943 245 334 / 688 651 470 / 688 651 450
Astelehenetik larunbatera 9am a 9pm.
E-mail: fdcuifa@euskalnet.net

SAIOEN EGUTEGIA MEDIKU AHOLKULARIA: Juan Isturiz Marquina Dr.

Asteazkena, 2010eko irailak 29

D. Javier Martinez Ormazabal
Matia Fundazioa

Banakako zainketa plana

Asteazkena, 2010eko urriak 13

Uxo Olaizola doktorea
Farmazeutikoa.

Etkez-etzeko laguntzak. Ohe elektrikoak, garabiak, aulkia, taka-takak,... nola aukeratu laguntza egokia une bakoitzerako. Eguneroko bizitzarako erreztasunak = bizitza kalitatea. Eguneroko garbitasuna, bainu, jana, gorputz-ariketa, telekomunikazio, pilula-kaxak, jatzeko laguntzaileak, manikura-pedikura.

Ortopediarako baldintza elementu guztiak

Asteazkena, 2010eko urriak 20

Miguel Marín doktorea
Donostia Ospitaleko. Min Unitateko Burua
Min kronikoaren menpetasuna duten pertsonetan

Asteazkena, 2010eko azaroak 3

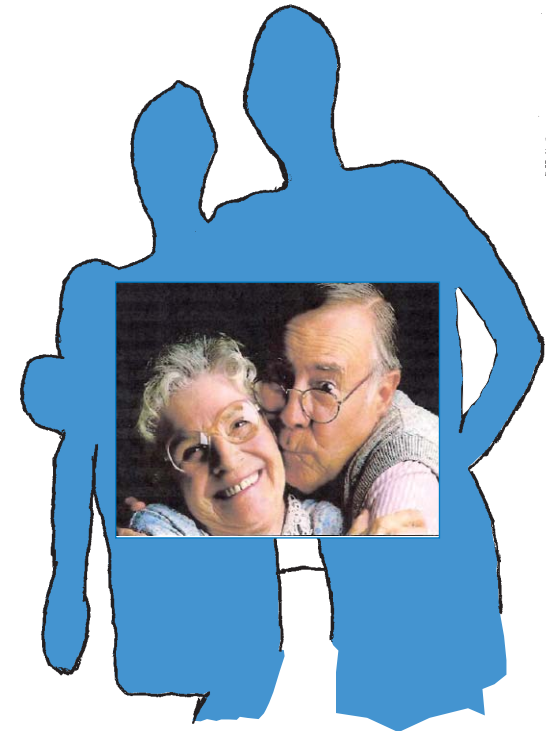
Jorge Plá doktorea
Nafarrako Unibertsitateko Klinika Psikiatria Zuzendaria. Nafarrako Unibertsitateko Irakaslea
Familia zaintzailearen depresioa. Azterketa eta ebazpena

Asteazkena, 2010eko azaroak 24

Ana Garcia Osta doktorea
CIMAren Iketzailea. Nafarrako Unibertsitatea
Oroipena alzheimeraren gaixotasunena

DIPLOMAK BANATUKO DIRA

Saioak egingo diren lekua: **OSTEOPLAC**
Urumea pasealekua, 3 (behea atzealdea)
20005 DONOSTIA
Ordutegia: 4:30etatik 6:00etara, asteazkeneta



CUIDADOR/A FAMILIAR

Aprender con una dosis de cariño...!!



asociación pro.
para el
cuidador familiar

Paseo Fueros, 5 bajo, dcha.

Tels. 943 245 334 • 688 651 470 • 688 651 450

20005 DONOSTIA-SAN SEBASTIAN

Email: fdcuifa@euskalnet.net

www.apcf.es



osteoplac
www.osteoplac.com

