



ASSOCIACIÓ D'ALZHEIMER
REUS I BAIX CAMP

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA CUIDADORES

Un encuentro para los cuidadores que tendrá lugar

cada martes de 09:30h a 11:00h

en Espai San Rafael (C/ Doctor Ferran,33-37. Cruz Roja, Reus)

Septiembre 2016	
6/9/16	Bienvenida y acogida. Entrega de la programación de charlas. Dinámica para la elección de la propuesta mensual de los cuidadores (actividad cultural, café, caminar etc....)
13/9/16	Primeras señales de alarma en la EA
20/9/16	Evolución: pérdida de capacidades cognitivas y físico-funcionales. A cargo de la neuropsicóloga Sofía Díaz .
27/9/16	Propuesta del cuidador Jaume Laporta: Visita a las playas de Tamarit

Octubre 2016	
4/10/16	La estimulación cognitiva y físico funcional como tratamiento no farmacológico de la EA
11/10/16	Propuesta de los cuidadores
18/10/16	La comunicación con la persona en las distintas fases de la EA
25/10/16	La sexualidad en la EA

Noviembre 2016	
8/11/16	Signos y síntomas conductuales: Las alucinaciones
15/11/16	Signos y síntomas conductuales: La agresividad
22/11/16	Propuesta de los cuidadores
29/11/16	Signos y síntomas conductuales: El vagabundeo

Diciembre 2016	
13/12/16	Alteraciones del estado de ánimo en la EA. Actividades para aliviar los síntomas.
20/12/16	La soledad del cuidador
27/12/16	Propuesta de los cuidadores



ASSOCIACIÓ D'ALZHEIMER REUS I BAIX CAMP

Enero 2017	
3/1/17	Prestaciones sociales. A cargo de la trabajadora social M^a Carmen Soler.
10/1/17	El impacto de la EA en la familia: cambio de roles y conflictos
17/1/17	Los niños: papel activo en la EA
24/1/17	Cuidar al que cuida: Necesidades y derechos del cuidador principal. Factores protectores de la sobrecarga.
31/1/17	Propuesta de los cuidadores

Febrero 2017	
7/2/17	La asertividad: técnicas para ser más asertivo/a
14/2/17	El estrés y el síndrome burnout. Técnicas de afrontamiento
21/2/17	Sesión de relajación progresiva
28/2/17	Propuesta de los cuidadores

Marzo 2017	
7/3/17	Dinámicas para el control de pensamientos negativos
14/3/17	Dinámicas para dirigir la atención hacia aspectos positivos
21/3/17	Propuesta de los cuidadores
28/3/17	Introducción a la meditación. Ejercicio práctico

Abril 2017	
4/4/17	La autoestima: El arte de aceptarse a uno mismo. Ejercicios prácticos para la autoaceptación y elevar nuestra autoestima.
11/4/17	Propuesta de los cuidadores
18/4/17	Introducción al yoga. Ejercicios prácticos
25/4/17	Dinámicas para potenciar la risa y el buen humor

Mayo 2017	
2/5/17	Prácticas de arteterapia para potenciar el bienestar emocional, el crecimiento personal y la creatividad
9/5/17	La escritura para potenciar el bienestar emocional, el crecimiento personal y la creatividad
16/5/17	Propuesta de los cuidadores
23/5/17	Ruta de senderismo
30/5/17	Salida