

¿Qué es cuidarelaX?

Desde la sensibilización social del entorno sobre el cuidado a la dependencia en las personas mayores, UDP ha diseñado un espacio de encuentro y de formación para apoyar a las familias/parejas cuidadoras.

El objetivo es ofrecer a las familias que tengan a su cargo un mayor dependiente, espacios de encuentro con otras familias que se estén en su misma situación, ofreciéndoles formación y ayuda para afrontar los cuidados del mayor dependiente de una forma equilibrada, intentando suavizar el impacto a nivel familiar y psicológico al que con frecuencia se enfrentan las familias en este tipo de situaciones. Fomentando el desarrollo de conductas de autocuidado personal entre los cuidadores, así como facilitar la difícil tarea de conciliar la vida personal, social y laboral de las familias cuidadoras con el cuidado del mayor dependiente.



Este Programa, denominado CUIDARELAX, conjuga estrategias clásicas de apoyo a cuidadores con una actividad novedosa como es la asistencia a unas jornadas de fin de semana en un balneario, donde se aúnan los tratamientos termales, el ocio y la psicoeducación. Así mismo extendemos la intervención a las parejas o hijos/as de los cuidadores principales de personas mayores, al contemplar aspectos desde la transversalidad de género para favorecer procesos de igualdad y de corresponsabilidad conciliadora en el cuidado al familiar.

La prevención y promoción de la salud en familias cuidadoras responde a una necesidad social, pero no hemos de olvidar que favorecer el apoyo a las familias cuidadoras es en definitiva mejorar la calidad de vida de todos/as.

Quién puede acceder al programa

- Cualquier familia que tenga a su cargo una persona mayor dependiente.
- Que residan en la Comunidad Autónoma de Valencia, la Rioja, Aragón o Galicia.

Objetivos y fines

- 1.- Formar a las familias en el cuidado del mayor dependiente.
- 2.- Favorecer la conciliación familiar.
- 3.- Mejorar la salud psíquica del familiar cuidador.
- 4.- Mejorar la autoconfianza del cuidador principal.
- 5.- Fomentar las relaciones sociales y de pareja.

Podemos cuidar a tu mayor si lo necesitas



Actividades desarrolladas

1. Creación de Espacios físicos de Atención y cuidados al cuidador
2. Atención y apoyo psicológico
3. Favorecer la creación de grupos y redes socio-familiares
4. Formación específica en cuidados al mayor y autocuidado
5. Jornadas de Fin de semana Sociobalneoterapia
6. Incorporar en la intervención con cuidadores familiares: perspectivas de Género y políticas de igualdad.

Teléfonos de Información:

963 518 377 - Fax: 963 527 701

915 420 267

976 237 883

982223379

941236292

Correo electrónico: cuidareluxudp@gmail.com
cuidareluxudp.ar@gmail.com
udp.charo@gmail.com
voluntariadoudplugo@gmail.com
cuidareluxudp.lr@gmail.com

PROGRAMA DE APOYO AL CUIDADOR, RESPIRO Y
DESCANSO PARA FAMILIARES DE PERSONAS
DEPENDIENTES EN BALNEARIOS

cuidarelux®

Te formamos
Te ayudamos

Da calidad de vida
Mejora personalmente



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL