

ASUNTOS SOCIALES

Alcobendas enseña a los familiares de personas con párkinson "a cuidarse"

Alcobendas, 24 oct (EFE).- La Asociación de párkinson de Alcobendas y San Sebastián de los Reyes (Alco-Sse Párkinson) celebrará el Día de las personas cuidadoras, que se conmemora cada 5 de noviembre, con un programa de jornadas gratuitas para las personas cuidadoras de afectados por párkinson, con el objetivo de que "aprendan a cuidarse a sí mismos".

Esta efeméride, que se celebra desde 2014, reconoce la labor ejercida por cuidadores profesionales y familiares que atienden a personas dependientes o con enfermedades para mejorar su calidad de vida.

Sin embargo, esta tarea conlleva a menudo una serie de complicaciones y dificultades para los cuidadores que deben ser atendidas, y que ellos mismos "deben aprender a gestionar" para tener una buena "salud psicológica", indica la Asociación en una nota.

Para ello, la entidad va a ofrecer durante las próximas semanas una serie de talleres y cursos para aprender a sobrellevar las dificultades del cuidado a familiares, "dado lo inevitable de estos conflictos y el dolor que llevan consigo". Entre otras opciones, ofrecerán un taller de gestión emocional para personas cuidadoras, con el objetivo de "fomentar la satisfacción, el bienestar y el autocuidado" en este colectivo, dotándole de las herramientas personales con las que "abordar las dificultades existentes para compaginar la vida social y familiar".

También habrá talleres de biodanza y encuentros de meditación, para enseñar herramientas para favorecer "estados de calma" a través de técnicas respiratorias y movimientos del cuerpo.

Todas las clases son gratuitas y se impartirán en el centro de servicios sociales Rosa de Luxemburgo, de San Sebastián de los Reyes; y en el propio local de la Asociación Alco-Sse, en Alcobendas.