

# Contacto y derivación

Tel. 690236845

[personascuidadoras@lalaguna.es](mailto:personascuidadoras@lalaguna.es)



EN LA LAGUNA NOS CUIDAMOS

*“De una cultura de curar a  
una cultura de cuidar”*



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
SAN CRISTÓBAL DE  
**LA LAGUNA**  
BIENESTAR SOCIAL  
Y CALIDAD DE VIDA



*En este proyecto el Ayuntamiento de San Cristóbal de La Laguna y Acufade se unen para paliar los efectos negativos a nivel psicológico, emocional y social a los que se enfrentan cada día las personas cuidadoras. De la mano de un equipo multidisciplinar de Trabajadoras Sociales, Psicólogas, Terapeutas Ocupacionales e Integradoras Sociales. En instalaciones municipales del Ayuntamiento de La Laguna y a través de medios telemáticos, así como el propio domicilio de la persona si las condiciones lo permiten.*

## ¿QUÉ QUEREMOS HACER?

Queremos contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas que cuidan en el municipio de San Cristóbal de La Laguna.

## ¿A QUIENES VA DIRIGIDA NUESTRA ACCIÓN?

Destinado a las personas cuidadoras y excuidadoras de personas que conviven con alguna situación de discapacidad y/o dependencia del municipio de San Cristóbal de La Laguna.

## ¿CÓMO LO HAREMOS?

Centrando nuestra mirada en las fortalezas, sabidurías, potencialidades y capacidad de resiliencia de las personas cuidadoras, promoviendo su empoderamiento social y personal

## ¿CUANTO TIEMPO?

Del 6 de diciembre de 2021 al 6 diciembre de 2022

# ACTIVIDADES GRUPALES

## GRUPOS DE APOYO MUTUO

Creación de lazos y relaciones entre personas cuidadoras y excuidadoras que sirvan de apoyo y se mantengan en el tiempo

## TALLERES DE FORMACIÓN

Demandas formativas de las personas cuidadoras orientadas hacia el cuidado y autocuidado

## INCLUSIÓN SOCIAL Y DISFRUTE DEL OCIO

# SERVICIOS INDIVIDUALES

## APOYO SOCIAL

Información y asesoramiento sobre la gestión de trámites, prestaciones y servicios a los que puedan tener derecho.

## APOYO FAMILIAR

Intervenciones familiares encaminadas a favorecer la conciliación y la resolución de conflictos, relacionados directamente con el cuidado de la persona que convive con discapacidad y/o dependencia.

## INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS

Apoyo emocional y facilitación de estrategias de afrontamiento de la situación del cuidado.

## VALORACIÓN FUNCIONAL

Asesoramiento de la funcionalidad de la persona y de la accesibilidad de su hogar.