

De carácter gratuito, es un programa semanal que busca mejorar su calidad de vida

La Fundación María José Jove pone en marcha “cuidar cuidándome”, dirigido a mujeres cuidadoras de jóvenes dependientes

PARTICIPAN USUARIAS DEL PROGRAMA “CUIDADANAS” DE LA FUNDACIÓN MUJERES DE ENTRE 45 Y 65 AÑOS

A Coruña, 16 de octubre de 2017.- La Fundación María José Jove acaba de poner en marcha “Cuidar Cuidándome”, programa dirigido a mujeres de entre 45 y 65 años cuidadoras de hijos menores o jóvenes dependientes con diversidad funcional. De carácter semanal, se trata de un programa gratuito creado para mejorar la calidad de vida de estas mujeres familiares cuidadoras. La participación se realiza a través de la Fundación Mujeres ya que esta actividad viene a reforzar las actividades de su proyecto “Cuidadanas”, actualmente en curso.

El programa está compuesto por talleres matinales que combinan actividades destinadas a mejorar las actividades de ocio, la gestión de emociones, la comunicación asertiva y la colocación de límites, con actividades físicas y de estimulación cognitiva, tratando así de incrementar tanto la salud física como la mental de las usuarias del programa.

“Cuidar Cuidándome” se lleva a cabo todos los viernes en horario de 10.30 a 12.30 horas en la sede de la Fundación María José Jove con un equipo de profesionales que trabajará durante el curso escolar con 15 mujeres para ayudarlas a: buscar espacios personales de desarrollo a través de actividades de ocio; favorecer la necesidad de independencia de pensamiento; reforzar la autonomía personal utilizando para ello la actividad física; incorporar la higiene postural a la vida diaria a través de actividades recreativas; trabajar la formulación de límites por medio de las actividades lúdicas; menguar la dependencia emocional y la incertidumbre por medio de la gestión de las emociones; prevenir una mayor afectación del estrés a través de técnicas de relajación y potenciar el bienestar general, entre otros aspectos.

Nota.- *María José Jove, fallecida en marzo de 2002, estuvo siempre vinculada al compromiso social orientado a los colectivos menos favorecidos, constituyendo la infancia una de sus grandes preocupaciones. Por este motivo, su familia ha querido impulsar este proyecto y llevar a la práctica la extraordinaria sensibilidad de María José Jove, creando una Fundación que lleve su nombre, bajo la presidencia de Felipa Jove Santos.*

Para más información:

<http://www.facebook.com/fundacionmariajosejove>

<http://twitter.com/funfmji>

Belén Rey Asensio, Directora de Comunicación FUNDACIÓN MARÍA JOSÉ JOVE. Tel. 981 25 74 81.