

Alzheimer León reactiva su Programa de Familias con talleres gratuitos para cuidadores y abiertos a todos los leoneses:

gimnasia, cocina, rutas virtuales, yoga, tertulias en italiano, cinefórum y charlas formativas, entre las apuestas a partir de mayo

- ***La asociación da respuesta así al número creciente de familias que demandaban retomar ciertas actividades de ocio y respiro familiar, así como actividades culturales y formativas***
- ***Los nuevos talleres estarán disponibles en dos modalidades: presencial, con un máximo de 10 personas por taller, y online, a través de la plataforma Zoom***
- ***Los leoneses interesados podrán inscribirse a través de nuestra web www.alzheimerleon.org, a través del teléfono de la asociación 987260796 o bien a través del correo electrónico u.memoria@alzheimerleon.org. Se tramitarán las solicitudes por orden de inscripción***



20 de Abril de 2021.- Alzheimer León reactiva su Programa de Familias y pone en marcha en mayo una serie de talleres gratuitos dirigidos a las personas que en su papel de cuidador necesitan un refuerzo para mantener su calidad de vida. Es una actividad abierta además a toda la población que desee retomar ciertas rutinas de ocio, cultura y actividad física. Con esta nueva oferta de talleres, la asociación da respuesta al cada vez más creciente número de familias y cuidadores que demandan recuperar algo de actividad social en pequeños grupos.

Estos talleres se centran en 3 áreas de intervención:

- **Talleres de actividad física:** con propuestas como yoga, relajación y gimnasia de mantenimiento.
- **Talleres de carácter formativo:**

Contemplan la celebración de **Neuroaulas**, es decir, charlas-coloquio en las que se abordan temas de interés relacionados con el mundo de las demencias.

También se han programado una serie de **Talleres Dando la Vuelta**. En ellos, el objetivo es formar a los asistentes en distintas capacidades relacionadas con las gestiones del día a día y que hasta entonces desempeñaba en el hogar la persona que ahora se ve afectada por la enfermedad. Por ejemplo, conocer los secretos de la cocina, cómo llevar la contabilidad de la casa, cómo cambiar un enchufe...

- **Talleres sociales y de ocio:** Se han preparado tertulias en italiano, cinefórum y rutas virtuales por la provincia de León.



*Leticia Pérez, técnico del Departamento Psicosocial, explica que los talleres **arrancarán en mayo, cuentan con la colaboración de Fundación "la Caixa"** y serán impartidos por profesionales cualificados en las distintas áreas. Para llevarlos a cabo se han planteado 2 modalidades: **de forma presencial, con un máximo de 10 personas por taller. Y de forma online, vía Zoom.***

Los interesados podrán inscribirse a través de la página web de la asociación www.alzheimerleon.org, llamando al teléfono de Alzheimer León 987 260796 o a través del correo electrónico u.memoria@alzheimerleon.org. Se tramitarán las solicitudes por orden de inscripción.

“Es necesario que retomemos este tipo de actividad, con grupos reducidos y de la mano de las nuevas tecnologías, porque numerosas familias así nos lo están pidiendo. Hemos visto la necesidad de ir abriendo esas puertas de interacción a través del Programa de Familias”, explica Flor de Juan, gerente de Alzheimer León.