

Para más información...

Solicite **CITA PREVIA** con el/la **Trabajador/a Social** de referencia de su municipio de la siguiente forma:



976 63 90 78 – en horario de 9.00 a 14.00 h



PRESENCIAL EN LA SEDE DE LA COMARCA
Calle Gumá – 52 , CASPE



SEDE ELECTRÓNICA

<https://comarcabajoaragoncaspe.sedelectronica.es>



Comarca de
Bajo Aragón-Caspe
Baix Aragó-Casp



Sistema Público de
Servicios Sociales
de Aragón

CuidArte

Grupos de apoyo para personas que cuidan



A lo largo de la vida, las personas vivimos diferentes etapas en las que podemos sentirnos más vulnerables. Vivir en soledad, empezar a necesitar ayuda o cuidar de un familiar son algunas de ellas, y dispones de apoyo en estas situaciones puede ayudarnos a sentirnos mejor.

La Comarca Bajo Aragón – Caspe / Baix Aragó – Casp, en colaboración con el IASS quiere dar respuesta a estas situaciones a través del programa CuidARTE.

¿QUÉ ES CuidARTE?

Es un programa de **atención socio terapéutica grupal** destinado a mejorar el bienestar de cuidadores no profesionales y personas en riesgo o situación de dependencia a través de grupos de apoyo.

¿QUÉ ES UN GRUPO CuidARTE?

Es un espacio que facilita encuentros de calidad y calidez a través de grupos limitados (10 a 15 personas máximo) de cuidadores/as a lo largo del año en su municipio dentro de la comarca del Bajo Aragón Caspe/Baix Aragó Casp.

FINALIDAD

Con este grupo de apoyo se pretende crear un lugar de encuentro favorable para **trabajar algunas habilidades:**

- Habilidades para **afrontar el estrés y las emociones negativas**, y para buscar apoyos sociales.
- Habilidades de **planificación del trabajo**, de afrontamiento de dificultades, mejora de la comunicación familiar, etc.
- Conocimiento del familiar dependiente y de los procesos psicológicos de la enfermedad.
- **Autoconocimiento de la propia cuidadora.**

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- A **cuidadores/as principal no profesional** del entorno familiar de una persona dependiente.
- A otros colectivos: Mujeres, jóvenes, personas en proceso de duelo.....

¿COMO SOLICITARLO?

Información y trámite:

- Rellenar un formulario que puede descargarse en el siguiente enlace y presentarlo en sede comarcal por las diferentes vías.
<https://www.aragon.es/tramitador/-/tramite/solicitud-participacion-programa-cuidarte-grupos-apoyo-personas-cuidadoras-profesionales>
- A través de su Trabajador/a social de referencia de su municipio.

INICIO DE LOS GRUPOS

Una vez formado el grupo en su municipio, se le informará de las fechas de comienzo y sesiones de las mismas, vía telefónica.