

## DIRIGIDO A:

Cuidadores del entorno de convivencia cercano de personas afectadas de Esclerosis Múltiple y otras patologías afines

## LUGAR DE CELEBRACIÓN:

HOTEL COIA  
Calle Sanxenxo, 1 - Vigo

## INSCRIPCIÓN:

Reserva de plaza: 10 €

**Forma de pago:** realizar el ingreso del importe de la reserva de plaza (10 €) en el número de cuenta:

**La Caixa 2100 5095 39 0200026946**

Muy importante indicar como concepto "Reserva Curso + Nombre Apellido1 Apellido 2"

**Confirmación:** transcurridas al menos 24 horas de haber efectuado el pago, confirmar la inscripción vía telefónica o por correo electrónico a AVEMPO (Datos de contacto al dorso)

**Plazo de Inscripción:** hasta el 18 de mayo a las 20:00 horas.

**Si estás interesado en acudir a la comida de convivencia del 26/05/18, ponte en contacto con nosotros**

CONCELLO  
DE VIGO



DEPUTACIÓN  
PONTEVEDRA



Federación Galega  
de Esclerose Múltiple



## CONTACTO

ASOCIACIÓN VIGUESA DE  
ESCLEROSIS MÚLTIPLE DE  
PONTEVEDRA

C/ Camilo Veiga, 44 - Bajo  
986 29 88 65 - 685 113 398  
avempovigo@hotmail.com  
www.avempo.org

# EM PODERAMIENTO DEL CUIDADOR

Asociación Viguesa de  
Esclerosis Múltiple  
de Pontevedra



25

26

27

MAYO 2018

# PONENTES

ROSA MARÍA GÓMEZ AGUILERA



- Licenciada en Psicología
- Especialista Europeo en Psicoterapia
- Formadora para el empleo
- Asesor estatal de las cualificaciones profesionales de atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones y en domicilios

RAQUEL ÁLVAREZ GRAÑA



- Graduada en Terapia Ocupacional
- Terapeuta Ocupacional de AVEMPO y Hospital Meixoeiro EOXI Vigo

SUSANA MÍNGUEZ MOLINA



- Diplomada en Fisioterapia
- Especialista en Fisioterapia Deportiva
- Fisioterapeuta de AVEMPO

JORGE COSTAS FERREIRO



- Graduado en Fisioterapia
- Fisioterapeuta de AVEMPO

ALBERTO CAMPOS FONSECA



- Diplomado en Fisioterapia
- Osteópata
- Terapeuta Miofascial
- Fisioterapeuta de AVEMPO



# PROGRAMA DEL CURSO

## VIERNES 25 18:00-19:30

- 18:00 **Visita Guiada por el Jardín Botánico de la Fundación Sales**  
*Av. Europa, 52, 36212 Vigo*  
\* Necesaria inscripción previa ( 2 €)

## SÁBADO 26 10:00-14:00/16:00-20:30

- 10:00 **Acto de apertura**  
*Doña Emilia Lima Martínez, Socia de AVEMPO y cuidadora experimentada*  
*Don Miguel Ángel Sánchez Prian, Presidente de AVEMPO*  
Autoridad representante, Diputación de Pontevedra
- 10:15 **Rol de Cuidador y Equilibrio Ocupacional: claves, buenos hábitos y consejos prácticos.**  
*Doña Raquel Álvarez Graña, Terapeuta Ocupacional*
- 11:15 **DESCANSO**
- 11:30 **Cuidarse para cuidar: ¿cómo me encuentro?**  
**Sesión práctica: Hazte un Chequeo. Principales fuentes de tensión y relajación**  
*Doña Rosa María Gómez Aguilera, Psicóloga*
- 14:00 **COMIDA DE CONVIVENCIA** \*Necesaria inscripción previa
- 16:15 **Derechos del Cuidador**  
**"Cuentos para cuidarnos"**  
*Doña Rosa María Gómez Aguilera, Psicóloga*
- 18:30 **Importancia de la salud en el cuidador: hábitos saludables y autocuidados**  
*Doña Susana Mínguez Molina, Fisioterapeuta*  
*Don Jorge Costas Ferreiro, Fisioterapeuta*
- 19:30 **"Démonos un Respiro"**  
*Don Alberto Campos Fonseca, Fisioterapeuta*

## DOMINGO 27 10:30-13:00

- 10:30 **Cuidando tu cuerpo ya cuidas de otros: cuidamos según somos**  
**Sesión Práctica: Aprender a controlar la tensión. Relajar y respirar.**  
*Doña Rosa María Gómez Aguilera, Psicóloga*
- 12:30 **Entrega de Diplomas y Acto de clausura**  
*Don Miguel Ángel Sánchez Prian, Presidente de AVEMPO*  
Autoridad representante, Concello de Vigo