

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>  Actividades presenciales en CAF   Actividades presenciales fuera de CAF   Actividades online   Participación comunitaria                 </p>				1
4	<b>5</b> TALLER PARA FAMILIAS: CASAS LECTORAS "SEXTO ENCUENTRO" 17:30H	<b>6</b> CHARLA: "FAMILIAS QUE CUIDAN: AFRONTANDO POSITIVAMENTE LA DEPENDENCIA" 12:00H	7	8
11	<b>12</b> CHARLA: "LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR MIS CAMBIOS Y CÓMO INFLUYEN EN MI FAMILIA" CMM "Daroca" (G2) 12:00H	13	<b>14</b> CHARLA: "LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR MIS CAMBIOS Y CÓMO INFLUYEN EN MI FAMILIA" CMM "Daroca" (G1) 16:00H	15
18	19	<b>20</b> CHARLA: "TRÁMITES HEREDITARIOS: TESTAMENTOS, DONACIONES Y ADJUDICACIONES" 18:00H	21	22
25	26	<b>27</b> CHARLA: "EL PROCESO DE DUELO EN MOMENTOS IMPORTANTES" COMUNIDADES COMPASIVAS 17:00H	28	29

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2024

### TALLERES PARA FAMILIAS: "CASAS LECTORAS"



**INFORMACIÓN E  
INSCRIPCIÓN PREVIA**  
Tif.: 91 564 81 84

**(\*) IMPORTANTE:**

La inscripción debe realizarse para cada sesión.

#### ► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Desde el Centro de Apoyo a las Familias 5, os invitamos a participar en los talleres impartidos por los/as especialistas del **Programa Casas Lectoras**, que, a través de libros, cuentos, magia, música y otras actividades, tienen como objetivo compartir momentos en torno a actividades artísticas y estimular la creatividad en familia.

#### ► ¿CUÁNDO?

Martes 23 de abril de 17:30 a 18:30 horas.

Martes 7 de mayo de 17:30 a 18:30 horas.

Martes 4 de Junio de 17:30 a 18:30 horas.

Martes 17 de septiembre de 17:30 a 18:30 horas.

Martes 15 de octubre de 17:30 a 18:30 horas.

**MARTES 5 DE NOVIEMBRE** de 17:30 a 18:30 horas.

#### ► LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro de Apoyo a las Familias 5.

#### ► DESTINATARIOS DE LA ACTIVIDAD

Familias con hijos/as de **entre 9 meses y 8 años**.

Los niños/as participan en todos los talleres, junto con sus padres/madres.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2024

FAMILIAS QUE CUIDAN:

### “AFRONTANDO POSITIVAMENTE LA DEPENDENCIA EN FAMILIA” Aspectos jurídicos y psicológicos



**INFORMACIÓN E  
INSCRIPCIÓN PREVIA**  
**Tlf.: 91 564 81 84**  
(Plazas limitadas)

#### ► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A través de **dos charlas**, impartidas por un **abogado** de familia y un **psicólogo** experto en gerontología y dependencia, invitamos a las personas / familias con familiares dependientes a su cargo a:

- Concienciarnos sobre el valor social de las personas que cuidan.
- Dar importancia a la participación de los distintos miembros de la familia en el reparto de los cuidados.
- Centrarnos en la necesidad del autocuidado y reflexionar sobre cómo podemos hacerlo.
- Conocer los procedimientos judiciales, desde un punto de vista de protección patrimonial y personal de nuestros familiares dependientes.
- Conocer las obligaciones y atribuciones legales de la persona cuidadora.

#### ► ¿CUÁNDO?

MIÉRCOLES 30 de OCTUBRE de 12:00 a 14:00 horas.

**MIÉRCOLES 6 de NOVIEMBRE** de 12:00 a 14:00 horas.

#### ► LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro de Apoyo a las Familias 5.

#### ► DESTINATARIO/AS DE LA ACTIVIDAD

Personas/familias con familiares dependientes a su cargo.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2024

CHARLA PARA FAMILIAS SENIOR:

### “LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR MIS CAMBIOS Y CÓMO INFLUYEN EN MI FAMILIA”



### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN PREVIA CMM “Daroca”

#### ► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los años nos hacen crecer en experiencia y sabiduría y, a la vez, nos traen cambios físicos y cognitivos. De algunos de esos cambios somos plenamente conscientes y, de otros, serán las personas de nuestro entorno más cercano, quienes los apreciarán antes de que nosotros/as los hayamos detectado o considerado relevantes.

Teniendo en cuenta todos estos cambios, es habitual que nos planteemos: ¿Hasta dónde puedo reajustar cómo realizo mis actividades cotidianas y hasta dónde tengo que asumir renunciar a ellas?; ¿Tienen razón mis hijos/as cuando me dicen que “igual es mejor que vaya dejando de conducir”? o ¿Cuándo debería empezar a pensar en que venga alguien a ayudar en las tareas de casa o solicitar “el botón rojo”?

Os invitamos a esta charla-coloquio para reflexionar, junto con una psicóloga del CAF-5, sobre la necesidad de hablar en confianza con nuestros familiares y allegados sobre los cambios que detectamos y detectan en nosotros/as, de manera que no se produzca un cruce de reproches o una disminución en nuestra autoestima y construyamos nuestras relaciones en positivo.

#### ► ¿CUÁNDO?

**Grupo 2: MARTES 12 de NOVIEMBRE de 12:00 a 13:30 horas.**

#### ► LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro Municipal de Mayores “Daroca”.

#### ► DESTINATARIO/AS DE LA ACTIVIDAD

Personas usuarias del CMM “Daroca”.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2024

CHARLA PARA FAMILIAS SENIOR:

### “LA IMPORTANCIA DE ACEPTAR MIS CAMBIOS Y CÓMO INFLUYEN EN MI FAMILIA”

**GRUPO CERRADO**



### INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN PREVIA CMM “Daroca”

#### ► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Los años nos hacen crecer en experiencia y sabiduría y, a la vez, nos traen cambios físicos y cognitivos. De algunos de esos cambios somos plenamente conscientes y, de otros, serán las personas de nuestro entorno más cercano, quienes los apreciarán antes de que nosotros/as los hayamos detectado o considerado relevantes.

Teniendo en cuenta todos estos cambios, es habitual que nos planteemos: ¿Hasta dónde puedo reajustar cómo realizo mis actividades cotidianas y hasta dónde tengo que asumir renunciar a ellas?; ¿Tienen razón mis hijos/as cuando me dicen que “igual es mejor que vaya dejando de conducir”? o ¿Cuándo debería empezar a pensar en que venga alguien a ayudar en las tareas de casa o solicitar “el botón rojo”?

Os invitamos a esta charla-coloquio para reflexionar, junto con una psicóloga del CAF-5, sobre la necesidad de hablar en confianza con nuestros familiares y allegados sobre los cambios que detectamos y detectan en nosotros/as de manera que no se produzca un cruce de reproches o una disminución en nuestra autoestima y construyamos nuestras relaciones hacia algo positivo.

#### ► ¿CUÁNDO?

**Grupo 1: JUEVES 14 de NOVIEMBRE de 16:00 a 17:00 horas.**

#### ► LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro Municipal de Mayores “Daroca”.

#### ► DESTINATARIO/AS DE LA ACTIVIDAD

Personas usuarias del CMM “Daroca”.

## CALENDARIO DE ACTIVIDADES NOVIEMBRE 2024

CHARLA PARA FAMILIAS:

### TRÁMITES HEREDITARIOS: TESTAMENTOS, DONACIONES y ADJUDICACIONES



**INFORMACIÓN E  
INSCRIPCIÓN PREVIA**  
**Tlf.: 91 564 81 84**  
(Plazas limitadas)

#### ► DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

A la hora de afrontar el momento de **realizar un testamento** nos pueden surgir varias dudas:

- ¿Es necesario hacerlo? ¿Cómo lo tendría que hacer? ¿Qué modelos de testamento existen?
- ¿Puedo hacer lo que realmente quiera y puedo cambiar de opinión después?
- ¿Qué ocurre si no hago testamento?
- ¿Qué es hacer una **donación en vida**?
- ¿Cómo se realiza el reparto de la herencia y los trámites posteriores?

A través de esta charla, el abogado del CAF-5 expondrá cómo organizar el reparto de nuestros bienes de la manera que realmente deseamos, las posibilidades que nos ofrece la ley y los requisitos que obligatoriamente deberemos cumplir en cada situación familiar: descendientes, ascendentes, cónyuges, etc.

#### ► ¿CUÁNDO?

**MIÉRCOLES 20 de NOVIEMBRE** de 18:00 a 20:00 horas.

#### ► LUGAR DE REALIZACIÓN

Centro de Apoyo a las Familias 5.

#### ► DESTINATARIOS/AS DE LA ACTIVIDAD

Familias del municipio de Madrid.



CALENDARIO DE ACTIVIDADES  
NOVIEMBRE 2024



# Duelo y salud

Actividades / NOV 2024

VICÁLVARO Y  
MORATALAZ  
COMPASIVO

## El proceso de duelo en momentos importantes

Cómo se vive un proceso de duelo en fechas como aniversarios y/o la Navidad.

INSCRIPCIÓN: 915648184

 C/ FUENTE CARRANTONA, 12.  
EN COLABORACIÓN CON CAF5

27/NOV 17.00H

