

Herramientas *poterosas para Cuidadores* (*Powerful Tools for Caregivers*)

Esta clase ofrece nuevas habilidades y herramientas para cuidadores familiares de personas con una enfermedad crónica como Alzheimer, Parkinson o derrame cerebral. Los participantes aprenderán cómo: reducir el estrés, tomar decisiones difíciles sobre el cuidado, comunicarse de manera más eficaz y prevenir el agotamiento. Esta clase correrá por 6 semanas y tendrán que participar en ella una vez a la semana. La primera clase empezará en Marzo 17, Marzo 24, Marzo 31, Abril 7, Abril 14, y Abril 21.

This class offers new skills and tools for family caregivers of people with a chronic illness such as Alzheimer's, Parkinson's or stroke. Participants will learn how to: reduce stress, make difficult caregiving decisions, communicate more effectively and prevent burnout.

Fechas: Marzo 17, 24, 31, Abril 7, 14, 21
5:30 pm a 7 pm

Costo: Gratis

Registro: tinyurl.com/FCAMarzo

Para obtener más información o ayuda: Adriana Sanchez, asanchez@caregiver.org,
(415) 434-3388



Esta Clase está abierta a cuidadores familiares en la área de la Bahía de San Francisco Y los condados de (Alameda, Contra Costa, Marin, San Francisco, San Mateo, and Santa Clara). Esta clase es específicamente para cuidadores familiares y no para proveedores profesionales.

FCA
FAMILY CAREGIVER ALLIANCE®
National Center on Caregiving

Family Caregiver Alliance (Alianza de Cuidadores Familiar) apoya y asiste a los cuidadores de adultos con enfermedades crónicas o incapacitantes independientemente de raza, nacionalidad de origen, credo, género, identidad de género, religión, orientación sexual, discapacidad, ingresos o edad. FCA es parte del sistema Estatal de California de Centros de Recursos para Cuidadores sin fines de lucro, que ofrece información, educación, publicaciones, consultas legales y financieras, planificación y cuidado. Para más información acerca de FCA. Llamar (800) 445-8106 o visite www.caregiver.org