

PROGRAMACIÓN
ACTIVIDADES DE APOYO PSICOLÓGICO:
Talleres y Grupos de Ayuda Mutua

Convocatoria Única de Ayudas 2021
ÚLTIMO CUATRIMESTRE

“Una Enfermedad Rara puede afectar a cualquier persona. 7 de cada 100 personas conviven con una de ellas. En España existen cerca de 3 millones de pacientes. Desde FEDER contribuimos a mejorar la calidad y esperanza de vida de los afectados y sus familias”

INFORMACIÓN GENERAL

Estimadas amigas/os:

Desde la Federación Española de Enfermedades Raras os presentamos la **programación de Actividades de Apoyo Psicológico** que tenemos previsto realizar en los próximos meses, especialmente dirigidas a las familias de nuestro movimiento asociativo.

La programación incluye las siguientes actividades: **Talleres y Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de Apoyo Psicológico**.

Recordamos que dichas actividades serán implementadas por profesionales de nuestro Servicio de Atención Psicológica, y tienen como objetivo brindar a los participantes conocimientos, recursos y estrategias que contribuyan a facilitar su proceso de salud-enfermedad.

Las actividades programadas se realizarán bajo la **modalidad online** a través de videoconferencia. Para participar, los usuarios necesitarán tener conexión a internet, webcam y audio, pudiendo acceder desde cualquiera de estos dispositivos: ordenador, Tablet o dispositivo móvil (Smartphone).

¡Esperamos contar con tu participación!

¿A QUIÉN VAN DIRIGIDAS LAS ACTIVIDADES?

A personas diagnosticadas con una enfermedad poco frecuente, o en proceso de diagnóstico y a sus familiares, así como a socios en situación de especial vulnerabilidad de la entidad.

No obstante, se priorizará el acceso de familiares y pacientes que no hayan accedido a estas ayudas en la convocatoria del año anterior.

¿CÓMO PARTICIPAR?

Para participar en las actividades, las personas interesadas sólo tienen que inscribirse a través de los respectivos formularios que se señalan a continuación.

Una vez que la persona se haya inscrito, recibirá un correo a la dirección facilitada que confirma su inscripción.

Posteriormente, una vez se aproxime la fecha de la actividad, un profesional de FEDER facilitará toda la información para participar.

Con el fin de organizar adecuadamente la actividad se solicitará confirmación de asistencia a todas las personas inscritas.

Una vez que la persona inscrita haya confirmado su plaza en la actividad, recibirá el enlace de acceso en un plazo de 24 horas previas al desarrollo de la misma.

PLAZOS DE INSCRIPCIÓN: hasta el **23 de septiembre (inclusive)**.

A TENER EN CUENTA:

- Esta planificación es una orientación de las fechas en donde se realizarán las actividades, ya que estas podrán ser *reprogramadas* en función del número de personas inscritas.
- Para el desarrollo de las actividades programadas se precisa al menos un mínimo de 5 personas participantes.

- Desde FEDER trabajamos para garantizar que las herramientas online que utilizamos sean accesibles para todos los públicos. Por ello es importante que la persona inscrita que presente alguna discapacidad o situación especial, y crea que puede condicionarle en el desarrollo de la actividad, informe al profesional de referencia de FEDER para asegurar previamente la mejor atención.

1. Talleres de Apoyo Psicológico

Objetivo: El objetivo de estos talleres es el de promover la salud y el equilibrio emocional de las personas que conviven con enfermedades poco frecuentes, compartiendo herramientas, claves y estrategias que contribuyen al afrontamiento adaptativo y, por tanto, a la promoción de la salud y bienestar general.

Descripción: Los talleres son monográficos girando alrededor de una temática concreta vinculada con procesos relacionados con la enfermedad (manejo del dolor crónico, ansiedad, duelo, et.). Se desarrollan en una sesión de aproximadamente 2 horas de duración. Estos talleres aportan un valor terapéutico y también de aprendizaje en habilidades. Las sesiones se desarrollarán de lunes a viernes, en horario matutino y vespertino, con objeto de favorecer la asistencia. Las plazas son limitadas.

PROGRAMA ÚLTIMO CUATRIMESTRE 2021		
TALLERES DE APOYO PSICOLÓGICO ONLINE		
SEPTIEMBRE 2021	<p>Tema: Cuidar sin descuidarse. Día: jueves 30 de septiembre. Horario: 11:00 a 13:00 h. Objetivo: Crear un espacio para que las personas cuidadoras compartamos nuestras experiencias, adquiramos nuevas pautas para aumentar nuestra autonomía y mejorar la relación de ayuda teniendo presente nuestro propio cuidado.</p>	Dirigido a familiares de la entidad
OCTUBRE 2021	<p>Tema: Resiliencia: conviviendo con una enfermedad rara en tiempos de pandemia. Día: jueves 14 de octubre. Horario: 17:00 a 19:00 h. Objetivo: <i>Profundizar en el significado del concepto de resiliencia, así como las habilidades que nos ayudan a desarrollarla durante el proceso de enfermedad.</i></p>	Dirigido a pacientes y/o familiares de la entidad
NOVIEMBRE 2021	<p>Tema: Autocuidados: gestión emocional y hábitos saludables. Día: jueves 18 de noviembre. Horario: 11:00 a 13:00 h. Objetivo: <i>promover el autocuidado a través de herramientas de manejo de emociones e intercambio de hábitos saludables que nos ayuden a manejar situaciones estresantes.</i></p>	Dirigido a pacientes de la entidad

INSCRIPCIONES: pinchando en el siguiente [ENLACE INSCRIPCIÓN TALLERES](#)

2. Grupos de Ayuda Mutua de Apoyo Psicológico

Objetivo: Promover la formación de grupos de ayuda mutua de pacientes, familiares y/o cuidadores.

Descripción: Los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) se definen como un conjunto de personas que tienen un mismo problema o dificultad y, de forma libre y voluntaria, se reúnen periódicamente para compartir e intentar mejorar esta situación.

El grupo se constituye como un espacio común de acercamiento, seguridad y confianza en el que los participantes pueden compartir información y experiencias con otras personas que están viviendo la misma situación, y desde el cual se brinda motivación, herramientas y conocimientos que favorecen el desarrollo y crecimiento personal de sus integrantes.

Mediante la formación de estos grupos, y a través de una serie de sesiones previstas mensualmente, se abordarán temas de interés relacionados con procesos vinculados al proceso de salud-enfermedad (por ejemplo: impacto del diagnóstico, hospitalización, duelo, relaciones familiares, sociales, etc.).

El grupo se reunirá a lo largo de 6 sesiones programadas una vez al mes, por lo que requiere del compromiso de asistencia de sus integrantes.

Desde FEDER priorizaremos la formación de grupos específicos por patología o grupos de patologías en función de las inscripciones recibidas y de los recursos del servicio.

PROGRAMA ÚLTIMO CUATRIMESTRE 2021						
GRUPO DE AYUDA MUTUA APOYO PSICOLÓGICO ONLINE						
GRUPOS	OCT.	NOV.	DIC.	EN.	FEB.	MARZ.
GAM FAMILIARES Horario: (vespertino) miércoles de 17:00 a 19:00 h.	27 octubre	24 noviembre	15 diciembre	26 enero	23 febrero	23 marzo
GAM PACIENTES Horario: (matutino) miércoles de 11:00 a 13:00 h	27 octubre	24 noviembre	15 diciembre	26 enero	23 febrero	23 marzo

INSCRIPCIONES: pinchando en el siguiente [ENLACE INSCRIPCION GAM](#)