



SERVICIO GRATUITO

# CUIDAMOS CONTIGO

*¿Eres una persona mayor y necesitas cuidados?*

*¿Estás cuidando a alguien de tu familia?*

*¿Te pesa la soledad?*

# CUIDAMOS CONTIGO

'Cuidamos contigo' es un **programa personalizado**, que se acerca a tu **domicilio** para ofrecerte servicios y apoyos que mejoren tu situación y acompañarte para que no renuncies a una vida digna y plena de sentido.

Creemos que, **con los apoyos necesarios**, tu vida dejará de girar exclusivamente en torno a problemas de salud, la soledad o a los cuidados, y podrás seguir desarrollando tu propio proyecto de vida.

## Este programa se dirige a:

- Personas mayores en situación de fragilidad, dependencia o soledad que viven en su domicilio.
- Familias cuidadoras.

Sabemos que **vivir necesitando cuidados de otras personas no es fácil**; a veces no encontramos los recursos que necesitaríamos; tampoco queremos sobrecargar a nuestra familia... Y en ocasiones sentimos que perdemos el control de nuestra vida, lo que nos entristece.

Conocemos también **las dificultades que conlleva cuidar a diario de una persona de nuestra familia**: plantea retos inesperados, requiere mucho tiempo y energía, y en ocasiones, nos dificulta llevar a cabo nuestros propios planes personales.

**Te asesoramos y ofrecemos** todo tipo de servicios y prestaciones para resolver tus necesidades y mejorar tu día a día: **respiro familiar, terapia ocupacional, fisioterapia, acompañamientos...** coordinándonos también con los distintos profesionales y recursos de tu entorno. **Y estamos a tu disposición a lo largo de este proceso.**

### ***Vamos a tu domicilio para:***

- Conocer te en profundidad a ti y a tu situación concreta.
- Proponerte y consensuar contigo un plan de mejoras en todos los ámbitos de tu vida
- Recomendarte mejoras sobre la accesibilidad de tu vivienda y desenvolverte mejor
- Asesorarte sobre productos de apoyo que faciliten tu día a día.
- Orientarte sobre cómo perfeccionar los cuidados el autocuidado. Además, te regalamos nuestra *Guía: Cuidar, cuidarse y sentirse bien.*
- Ofrecerte formación y encuentros con personas en tu misma situación.
- Y, porque el ocio y el disfrute también es importante, identificamos y organizamos actividades en función de tus gustos y aficiones.

***En la Fundación Pilares te asesoramos,  
te ofrecemos servicios y te acompañamos  
para que puedas **cuidar, cuidarte y sentirte bien.*****





Llámanos sin compromiso al  
640 695 592

o escribe a  
[cuidamoscv@fundacionpilares.org](mailto:cuidamoscv@fundacionpilares.org)

[www.fundacionpilares.org](http://www.fundacionpilares.org)



Ayuntamiento de  
**ROJALES**



**Obra Social**  
Fundación "la Caixa"



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Vicepresidència i Conselleria  
d'Igualtat i Polítiques Inclusives



PER SOLIDARITAT

**ALTRES FINS D'INTERÉS SOCIAL**