

O departamento de Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Verín porá en marcha, a partir de febreiro, o programa 'Estamos a Tempo', destinado tanto a persoas maiores como aos/ás coidadores/as informais dos/as dependentes.

Debido a situación de envellecemento que está sufrir a provincia, e tamén a comarca, e a dificultade de que todos os recursos cheguen por igual a toda a poboación do municipio, nace o programa 'Estamos a Tempo', que busca achegar ás distintas localidades de Verín unha educación permanente que favoreza a calidade de vida, benestar físico e psicolóxico das persoas da terceira idade e dos/das seus/súas coidadores/as. Este programa, que se desenvolverá ata o mes de xuño, consta de cinco módulos (dos que dous terán lugar en Verín e os tres restantes nas diferentes localidades do municipio):

- **Módulo de Recursos Sociais**, a partir de charlas informativas polas distintas localidades de Verín, co obxecto de amosar os recursos dispoñibles no departamento de Servizos Sociais Comunitarios Básicos de Verín e que están á disposición de toda a comunidade (están enmarcados nas áreas de Servizos Comunitarios, Maiores, Familia e Infancia, Muller, Plan Xitano e Inmigración)

- **Módulo de Afectividade**: está destinado a ensinar estratexias de regulación emocional a través de distintas tarefas (como charlas ou técnicas de relaxación), que permitan exteriorizar emocións e loitar contra o estrés e a ansiedade (tamén se impartirá en diferentes localidades de Verín).

- **Módulo Cognitivo**, no que se traballarán as funcións cognitivas superiores (como atención, memoria ou concentración) co obxecto de atrasar o deterioro xeral da persoa e mellorar a súa saúde mental. Entre as actividades a realizar neste módulo está un obradoiro cognitivo, dunha duración de sete semanas, que tamén terá lugar en diferentes localidades do municipio.

- **Módulo de Autoaxuda**, mediante unha terapia de grupo, destinada a coidadores/as informais que teñen ao seu cargo a unha ou varias persoas dependentes (neste caso, este módulo se impartirá en Verín).

- **Módulo de Hábitos Saudables**, que consta dun relatorio participativo, realizados para ensinar e reeducar en hábitos saudables á poboación destinataria, mellorar a súa calidade de vida e acadar un bo envellecemento. Para isto contarse coa participación de persoal sanitario do Hospital de Verín, Saudeter (empresa adicada a práctica de deporte), AFAOR (Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Ourense) e Policlínico Verín.

A primeira iniciativa do programa 'Estamos a Tempo' terá lugar o **5 de febreiro** na localidade de Mandín (Verín), ás 17 horas, coa realización dunha

charla sobre recursos dos servizos sociais e un obradoiro de autoestima

, que se repetirán noutras localidades do municipio.