O departamento de Servizos Sociais Comunitarios Básicos do Concello de Verín promove a realización de novas charlas sobre recursos sociais e obradoiros de autoestima no marco do programa 'Estamos a Tempo', destinado a achegar 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.

Tras visitar as localidades de Mandín, Tamaguelos, Feces de Abaixo, Tamagos, Cabreiroá, Pazos e Queizás; durante os próximos días (martes e xoves), retómanse estes obradoiros en Ábedes, Queirugás, Tintores, Vilela, Caldeliñas e O Salgueiro. O primeiro deles será mañá martes en Ábedes, a partir das 16 horas, seguido do de Queirugás na mesma xornada pero ás 17.30. O xoves será a quenda, ás 16 horas, para os/as veciños/as de O Salgueiro e Caldeliñas. Mentres que o 30 de abril terán lugar en Tintores, ás 16, e en Vilela, ás 17.30 horas.

Esta iniciativa complementan os anteriores obradoiros de memoria e autoestima, así como os relatorios sobre 'Hixiene Postural' e 'Hábitos Saudables' impartidos nas últimas semanas por Silvia Alonso Feijoo, fisioterapeuta do Policlínico Verín, e Eliseo Señaris Rodríguez, xefe de medicina interna no Hospital de Verín, dirixidos tanto a persoas maiores como aos/ás coidadores/as informais dos/as dependentes.

O programa 'Estamos a Tempo', 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 relatorios participativos, 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.