

TALLER CUIDAR-ME JO PER CUIDAR-TE A TU

•SESSIÓ 1 - 2 de març

- Dinàmica de presentació
- Perfil del cuidador familiar
- Afrontar el diagnòstic inicial
 - * Diferents experiències sobre la cura d'un familiar
 - * La relació amb els professionals de la salut mental
 - * Dinàmica: la comunicació amb els professionals

•SESSIÓ 2 - 9 de març

- Canvis positius i negatius a la vida del cuidador
 - * Dinàmica: l'abans i el després
- La importància de cuidar-se per cuidar
 - * La salut física del cuidador: problemes i recursos

•SESSIÓ 3 - 16 de març

- La importància de cuidar-se per cuidar
 - * La salut mental: problemes i recursos
- Dinàmica: Mindfulness i relaxació

•SESSIÓ 4 - 23 de març

- La importància de cuidar-se per cuidar
 - * Dinàmica: La salut social (problemes, conseqüències i recursos)
- Recursos de suport al cuidador
- Conclusions i valoració dels tallers

PREU TALLER :100€
(Socis : 80€)

CASAL PERE QUART
HORARI: 11 h a 13 h

Les sessions tindran una durada de dues hores i es requereix un mínim de vuit participants per a poder realitzar els tallers.

Inscripcions: Dolors Armadans 93 727 48 40

Amb la col·laboració :