

ASPECTES A TREBALLAR

MÒDUL II



A nivell psicològic
per parlar de l'expressió i gestió de les emocions i sentiments, com ens impacta la malatia com ens hem de cuidar...

MÒDUL II



A nivell sanitari
informacions i pautes dels processos de la malatia



A nivell de cures
Compartir pautes i dinàmiques saludables per fer una bona cura i al mateix temps cuidar-se correctament.



A nivell d'alimentació
Sessió informativa i pràctica a nivell nutricional i de receptaris



A nivell postural
Pautes i bones postures pel cuidador i per la persona a qui cuidem.



A nivell de recursos
Informació dels diferents recursos a que poden tenir dret



A nivell legal
Aspectes legals per protegir i protegir-se



A nivell d'autocura
Sessió de tècniques de relaxació

CALENDARI

16-23-30 d'octubre de 2018
6-13-20-27 de novembre de 2018
4-11-18 de desembre de 2018
10 de gener de 2018

SESSIÓ FINAL: 12 de març de 2018

8 de gener de 2018

15 i 22 de gener de 2018

30 de febrer de 2018 (DIMECRES)

TALLER DE CUINA AMB LA FUNDACIÓ ALICIA. A CONCRETAR

5 i 12 de febrer de 2018

19 de febrer de 2018

26 de febrer de 2018

12 de març de 2018

AULA DE SALUT



A qui va dirigit?
als cuidadors que tenen cura de persones dependents.
Grup màxim de 20 persones.



Els dimarts



Horari
de 10:30 a 12:00h



Lloc
CAP Sant Sadurni d'Anoia