

Amb el suport de



Amb càrrec a l'assignació del 0,7 % de l'IRPF



**Contacta amb nosaltres:**

[creuroja.org](http://creuroja.org) | 902 22 22 92

**Segueix-nos a:**

[@creurojacat](https://twitter.com/creurojacat) | [#creuroja](https://www.instagram.com/creuroja)



## **ATENCIÓ A PERSONES CUIDADORES**

Adreçat a persones que  
tenen a càrrec un familiar en  
situació de dependència

# QUÈ FEM?

**Formar** i donar **estratègies** de manera pràctica a les persones cuidadores per facilitar i millorar la seva tasca de cuidar persones en situació de dependència.

Donar **eines de treball** relacionades amb els aspectes comuns a tots els col·lectius dependents: limitacions en l'activitat, la cura personal, la mobilitat i les transferències, l'alimentació i la nutrició, la realització d'activitats en l'àmbit domèstic i la capacitat cognitiva.

**Informar** sobre els recursos comunitaris existents en relació amb l'atenció a la dependència.

**Compartir l'experiència de cuidar** com a element conductor per reflexionar sobre les conseqüències del fet de cuidar i de la necessitat d'aprendre a cuidar-se.



Facilitar que les persones dependents puguin viure en el **seu entorn amb el màxim de qualitat possible**.

Oferir a les persones cuidadores **estratègies de comunicació i de resolució de conflictes** i aspectes relacionats amb la pèrdua i el dol per facilitar la relació d'ajuda.

**Sensibilitzar** sobre els drets de les persones dependents.

## COM HO FEM?

Les **experiències** dels participants, les persones cuidadores, prenen un paper més que important.

Els **continguts** es desenvolupen basant-se en l'experiència i la reflexió, així com amb dinàmiques i activitats molt properes a la realitat de les cuidadores.

## PER QUÈ HO FEM?

Perquè les famílies de les persones dependents necessiten **recolzament**.

Perquè volem formar una **xarxa informal de suport**.

Perquè volem repensar la nostra tasca i fer-la amb la màxima qualitat i **humanitat**.

## QUÈ OFERIM?

**Xerrades informatives**

**Tallers formatius (menys de 4 hores).**

**Sessions formatives grupals.**

Mobilitzacions i Transferències.

Comunicació i Suport emocional.

Primers Auxilis.

Estimulació Cognitiva.

**Grups per la millora del estat emocional (GSAM).**

**Assessorament personalitzat**

(presencial/ telefònica)

**Activitats culturals/oci**