

FUNDACIÓ
PER A L'ATENCIÓ
A PERSONES
DEPENDENTS



Ajuntament de
Cornellà de Llobregat

**Conferències i tallers per a persones
cuidadores no professionals de gent
gran i en situació de dependència**

OCTUBRE 2018 – JUNY 2019

Cornellà
Cuida

Presentació

Tenir cura d'un familiar gran o afectat per una situació de dependència és una tasca sempre complicada, moltes vegades esgotadora i quasi sempre poc reconeguda. La persona que decideix cuidar o que es veu en l'obligació de fer-se cuidador necessita rebre suport, ajuda i sentir-se acompanyat en aquest procés.

La Fundació compta amb una àrea especialitzada en ajudar a les anomenades "persones cuidadores no professionals", i cada any donem suport a prop de 2.000 famílies que es troben en aquesta situació. Comptem, igualment, amb un experimentat grup de professionals que poden ajudar a millorar les capacitats, les habilitats i el benestar dels cuidadors. És essencial reconèixer que si el cuidador es troba bé, la persona a qui cuida estarà millor.

El cicle de conferències i tallers "Cornellà Cuida" està adreçat a totes les persones cuidadores no professionals, amb una sessió mensual de 90 minuts, impartits per l'equip tècnic de La Fundació.

La participació és gratuïta i les places són limitades.

Es requereix fer inscripció prèvia.



Les conferències i els tallers s'imparteixen a la Residència Teresa Duran

(Avinguda Salvador Allende, 45. Cornellà de Llobregat)

Més informació i inscripcions on-line:

Àrea de Cuidadors de La Fundació

T. 93 375 00 10

info@dependents.cat

www.dependents.cat

Novetats 2018-2019

Facilitem la conciliació de les persones cuidadores

Mentre les persones cuidadores assisteixen a les sessions en tindrem cura de la persona gran o dependent al servei “Espai Memòria”, a la mateixa Residència (subjecte a la valoració prèvia del perfil de la persona gran o dependent i els requisits de l’Espai Memòria).

Les famílies de Cornellà tenen accés a aquest servei sense cost gràcies al suport de l’Ajuntament de Cornellà de Llobregat i l’Obra Social “La Caixa”.



Tots els continguts a l’Aula Cuidadora

Totes les conferències i continguts del Cornellà Cuida es poden trobar a la nova “Aula Cuidadora” al web de la Fundació, agrupades per tema d’interès i de lliure accés per a tothom.

Una nova eina de la Fundació per ajudar en el seu dia a dia a les famílies que tenen cura d’un familiar.



Escolta’ns a Ràdio Cornellà

“Espai Cornellà Cuida” ofereix setmanalment consells i informacions per fer més fàcil l’atenció i la cura de la gent gran i de les persones en situació de dependència.

També pots escoltar tots els programes a la web de la Fundació, en qualsevol moment.



Dimarts 2 d'octubre de 2018

Conferència

ESTRATÈGIES PER AFRONTAR SITUACIONS DIFÍCILS EN PERSONES DEPENDENTS

Objectius

- Identificar i comprendre comportaments difícils en persones dependents.
- Oferir informació i estratègies per afrontar situacions difícils.
- Fomentar en el cuidador actituds que potenciïn l'autonomia i l'autoestima de la persona dependent.
- Informar sobre la importància i la necessitat de cuidar-se.

Continguts

- Definir i descriure situacions difícils.
- Estratègies útils per canviar comportaments.
- Estratègies per afrontar/evitar comportaments conflictius.
- Casos pràctics de situacions freqüents.

Impartida per un/a psicòleg



Dimarts 6 de novembre de 2018

Conferència

NUTRICIÓ ADEQUADA PER A LA GENT GRAN

Objectius

- Conèixer les necessitats nutricionals i aprendre la importància que té per a la gent gran seguir una dieta equilibrada.

Continguts

- Les necessitats nutricionals en la gent gran.
- Tipus de dietes i textures.
- Complicacions derivades d'una incorrecta alimentació.

Impartida per un/a infermer



Dimarts 4 de desembre de 2018

Taller

LES NOVES TECNOLOGIES PER A LA PROTECCIÓ DE LA GENT GRAN I LES PERSONES DEPENDENTS

Objectius

- Donar a conèixer les noves tecnologies adreçades a la protecció de persones en situació de vulnerabilitat.

Continguts

- La nova APP Seguretat Ciutadana de Cornellà de Llobregat que permet localitzar a persones en situació de risc.
- Conèixer els dispositius i serveis "Protecció Sènior".

Impartida per un/a responsable d'APP Seguretat Ciutadana i Protecció Sènior

Dimarts 8 de gener de 2019

Conferència

QUÈ ENS OFEREIX LA LLEI DE LA DEPENDÈNCIA?

Objectius

- Donar a conèixer tots els aspectes claus de la llei de dependència que estiguin adreçats a l'àmbit de la gent gran i resoldre aquells dubtes que poden sorgir a l'entorn familiar.

Continguts

- Introducció a la Llei de la Dependència.
- Quins són els criteris d'accés, qui ho valora i a on ens hem d'adreçar.
- Recursos que ofereix la Llei a la gent gran.
- Quins són els avantatges i els desavantatges.

Impartida per un/a treballador social

Dimarts 5 de febrer de 2019

Conferència

COM MILLORAR LES CAPACITATS COGNITIVES DE LES PERSONES DEPENDENTS

Objectius

- Donar a conèixer activitats per realitzar amb els familiars i potenciar les capacitats, l'autorealització i l'autoestima.

Continguts

- Tipologia d'activitats que podem fer amb el nostre familiar dependent i objectius a aconseguir.
- Exemples d'activitats pràctiques.

Impartida per una educadora social



Dimarts 5 de març de 2019

Taller

MOBILITZACIONS BÀSIQUES I SEDESTACIÓ PER A LA PERSONA GRAN

Objectius

- Donar les bases teòriques i pràctiques per a realitzar mobilitzacions d'extremitats superiors i inferiors amb la persona gran, així com principis del massatge de derivació.
- Fomentar els principis de la correcta sedestació de la persona gran.

Continguts

- Bases morfològiques articulars i posicionament de la persona que realitza la maniobra.
- Maniobres de mobilitat passiva múscul-esquelètiques.
- Fonaments de la correcta sedestació de la persona gran i la seva col·locació pràctica.
- Principis del massatge de derivació.
- Tècnica bàsica i pràctica del massatge de derivació.

Impartida per un/a fisioterapeuta

Dimarts 2 d'abril de 2019

Conferència

PAUTES PER A LA REALITZACIÓ DE LES ACTIVITATS BÀSIQUES DE LA VIDA DIÀRIA

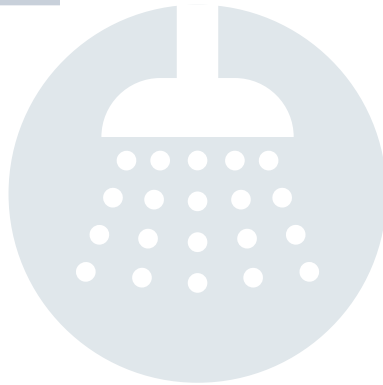
Objectius

- Minimitzar riscos durant la realització de les activitats diàries.
- Proporcionar pautes per a l'assistència en les Activitats Bàsiques de la Vida Diària (ABVD).

Continguts

- Pautes per a la realització de les ABVD.
- Recursos per facilitar la realització de les ABVD.

Impartida per un/a terapeuta ocupacional



Dimarts 7 de maig de 2019

Conferència

QUÈ ÉS EL DETERIORAMENT COGNITIU I QUÈ ES POT FER

Objectius

- Optimitzar el maneig i les eines per aconseguir la prevenció en la persona amb deteriorament cognitiu.
- Proporcionar eines per evitar la claudicació familiar.

Continguts

- Síntomes d'alerta.
- Atenció física i emocional adreçada a la persona amb deteriorament cognitiu i a la persona cuidadora de referència.
- La depressió i l'estrès: com influeixen en el desencadenant del deteriorament cognitiu.

Impartida per un/a metge i auxiliar de geriatría



Dimarts 4 de juny 2019

Taller

TALLER DE RISOTERÀPIA

Objectiu

- Conèixer les tècniques de risoteràpia necessàries i més efectives.
- Posar en pràctica jocs i dinàmiques facilitadores del riure per aconseguir desbloquejar el cos, detenir els pensaments de la ment i aconseguir la desinhibició de la persona.

Continguts

- Definició de risoteràpia i beneficis del riure en l'ésser humà.
- Dinàmiques i jocs per impulsar el bon humor i desenvolupar la llibertat d'expressió de les nostres emocions i sentiments.

Impartit per un/a terapeuta



FORMULARI DE CONTACTE

NOM I COGNOMS

TELÈFON DE CONTACTE

MAIL DE CONTACTE

Entregui el formulari a la Residència Teresa Duran
(Av. Salvador Allende, 45 – Cornellà)

Truqui al telèfon 93 375 00 10

Escrigui un missatge a info@dependents.cat

Contactarem amb vostè per confirmar la seva inscripció



**Avinguda Salvador Allende, 45
Cornellà de Llobregat**

T. 93 375 00 10

info@dependents.cat

www.dependents.cat



Amb el suport de:



**Ajuntament de
Cornellà de Llobregat**



Obra Social "la Caixa"