

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 2019 – Juny 2020**

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.

## Espais

### **Residència Teresa Duran**

(Avinguda Salvador Allende, 45)

### **CIRD – Centre d'Informació i Recursos per a les Dones**

(carrer Mossèn Jacint Verdaguer, 16-18)



## Més informació i inscripcions

### **Àrea de Cuidadors de La Fundació**

T. 93 375 00 10

[info@dependents.cat](mailto:info@dependents.cat)

[www.dependents.cat](http://www.dependents.cat)

## Novetats 2019-2020

### Ara també al barri Centre

Apropem l'activitat de les conferències i els tallers a altres barris de Cornellà, amb dues sessions al Centre d'Informació i Recursos per a les Dones – CIRD, al carrer Mossèn Jacint Verdaguer, 16-18.



### Facilem 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).

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.

Escolta  
**ESPAI  
CORNELLÀ CUIDA**  
Programa setmanal



Totes les conferències i els tallers s'imparteixen a la Residència Teresa Duran (de 16 a 17.30 h), tret de dues sessions al CIRD (de 10.30 a 12 h)



**Dimarts 1 d'octubre 2019**  
Conferència  
**MINDFULNESS: UNA TÈCNICA PER ALLEUJAR L'ESTRÈS DE LES PERSONES CUIDADORES**

**OBJECTIUS**

- Conèixer la pràctica de mindfulness.
- Familiaritzar-se amb les principals pràctiques de mindfulness.

**CONTINGUTS**

- Conceptes bàsics del mindfulness.
- Efectes beneficiosos del mindfulness.
- Principals pràctiques del mindfulness.
- Exercici pràctic.

A càrrec del servei de Psicologia

**Dimarts 5 de novembre 2019**  
Conferència  
**QUÈ ENS PROPORCIONA LA LLEI DE DEPENDÈNCIA**

**OBJECTIUS**

- Donar a conèixer tots els aspectes clau de la Llei de Dependència adreçats a l'àmbit de la Gent Gran.
- Resoldre els dubtes que poden sorgir a l'entorn familiar.

**CONTINGUTS**

- Introducció a la Llei de Dependència
- On adreçar-te, quins són els criteris i qui ho valora.
- Orientació sobre els recursos que proporciona en l'àmbit de la gent gran.
- Quins són els avantatges i desavantatges.

A càrrec del servei de Treball Social

**Dimarts 3 de desembre 2019**  
Conferència  
**PRIMERS AUXILIS**

**OBJECTIUS**

- Conèixer el concepte i els principis generals dels primers auxilis i suport vital bàsic.
- Capacitar la persona sobre habilitats, tècniques i actituds en primers auxilis.

**CONTINGUTS**

- Conceptes i principis generals dels primers auxilis:
  - Conèixer els continguts teòrics que justifiquen l'ús de les tècniques i que ajuden a prevenir accidents.
- Aplicació de tècniques:
  - Aprendre a valorar el nivell de consciència d'una persona.
  - Efectuar de forma eficaç una respiració cardiopulmonar.

A càrrec del servei d'Infermeria

## Dimarts 7 de gener 2020

Conferència

### **MUSICOTERÀPIA APLICADA A LA GENT GRAN**

#### **OBJECTIUS**

- Proporcionar pautes per a la realització d'activitats musicals amb les persones dependents.
- Afavorir la comunicació, millorar l'autoestima i l'estat d'ànim, incentivar el moviment, l'expressió i la creativitat.

#### **CONTINGUTS**

- Activitats de música, expressió corporal, ball i cançons.

A càrrec del servei d'Educació Social

## Dimarts 21 de gener 2020

De 10.30 a 12 h

### **AL CIRD**

Conferència

### **DISFÀGIA. COM ADAPTEM LA DIETA**

#### **OBJECTIUS**

- Definir les disfàgies.
- Definir el tipus de disfàgies i de dietes.
- Conèixer els aliments que es poden i no poden ser ingerits quan hi ha una disfàgia.
- Crear una dieta adequada a les necessitats de la persona.

#### **CONTINGUTS**

- Explicació dels objectius sobre disfàgia.
- Mostra pràctica de com s'han de preparar els líquids en funció de la textura que necessiti cada persona afectada.

A càrrec del servei de Teràpia Ocupacional

## Dimarts 4 de febrer 2020

Conferència

### **LA SOBRECÀRREGA PERCEBUDA PEL CUIDADOR NO PROFESSIONAL EN LA CURA DEL SEU FAMILIAR. COM TRACTAR-LA**

#### **OBJECTIUS**

- Entendre què és la sobrecàrrega associada a la cura.
- Facilitar estratègies pràctiques de com combatre la sobrecàrrega.

#### **CONTINGUTS**

- Quin risc suposa tenir cura d'un familiar dependent.
- Posada en comú de situacions que sorgeixen quan cuidem d'una persona dependent.

A càrrec del servei de Psicologia

## Dimarts 3 de març 2020

Conferència

### **QUÈ PODEM FER SI TENIM UN FAMILIAR DEPENDENT?**

#### **OBJECTIUS**

- Visibilitzar les dificultats que implica tenir un familiar dependent o ser dependent.
- Conèixer els aspectes clau de la llei de dependència i discapacitat.
- Resoldre dubtes que poden sorgir a l'entorn familiar.

#### **CONTINGUTS**

- Dificultats que implica la dependència.
- Introducció a la Llei de dependència i discapacitat.
- Orientació i informació dels recursos adreçats a la comunitat.
- Quina és la millor opció pel meu familiar?

A càrrec del servei de Treball Social

**Dimarts 7 d'abril 2020**

Conferència

## **ESTIRAMENTS BÀSICS PER A LA PERSONA CUIDADORA**

### **OBJECTIUS**

- Conscienciar dels beneficis que proporciona l'estirament musculoesquelètic.

### **CONTINGUTS**

- Introducció al concepte d'estirament i beneficis:
  - Estiraments part superior del cos.
  - Estiraments part inferior del cos.
  - Estiraments tronc i cervicals.

A càrrec del servei de Fisioteràpia

**Dimarts 5 de maig 2020**

Conferència

## **DISFÀGIA. COM ADAPTEM LA DIETA**

### **OBJECTIUS**

- Definir les disfàgies.
- Definir el tipus de disfàgies i de dietes.
- Conèixer els aliments que es poden i no poden ser ingerits quan hi ha una disfàgia.
- Crear una dieta adequada a les necessitats de la persona.

### **CONTINGUTS**

- Explicació dels objectius sobre disfàgia.
- Mostra pràctica de com s'han de preparar els líquids en funció de la textura que necessiti cada persona afectada.

A càrrec del servei de Teràpia Ocupacional

**Dimarts 2 de juny 2020**

Taller

## **ARTTERÀPIA PER A CUIDADORS NO PROFESSIONALS: GESTIÓ EMOCIONAL**

### **OBJECTIUS**

- Obrir un espai d'expressió lliure sense judici, segur i de contenció mitjançant algunes tècniques artterapèutiques
- Oferir recursos per a la relaxació, la respiració conscient i l'autoconeixement personal.
- Potenciar les pròpies capacitats i vàlua.
- Facilitar la gestió emocional en totes les etapes de la cura al familiar.

### **CONTINGUTS**

- Teòrics:
  - Autoconeixement: creences i emocions
  - Les pèrdues i el dol en la malaltia degenerativa, demències i altres.
  - Com cuidar-nos per cuidar.
  - L'artteràpia com a mètode per a l'expressió i elaboració emotiva, cognitiva i relacional.
- Pràctics
  - Exercicis de relaxació i respiració conscient.
  - Dinàmica d'Artteràpia.

A càrrec d'un professional Psicoterapeuta

**Dimarts 16 juny 2020**

De 10.30 a 12 h

**AI CIRD**

Conferència

**LA SOBRECÀRREGA PERCEBUDA PEL CUIDADOR  
NO PROFESSIONAL EN LA CURA DEL SEU FAMILIAR.  
COM TRACTAR-LA**

**OBJECTIUS**

- Entendre què és la sobrecàrrega associada a la cura.
- Facilitar estratègies pràctiques de com combatre la sobrecàrrega.

**CONTINGUTS**

- Quin risc suposa tenir cura d'un familiar dependent.
- Posada en comú de situacions que sorgeixen quan cuidem d'una persona dependent.

A càrrec del servei de Psicologia



**FORMULARI DE CONTACTE**

NOM I COGNOMS

TELÈFON DE CONTACTE

MAIL DE CONTACTE

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

Truqui al telèfon 93 375 00 10

Escrigui un missatge a [info@dependents.cat](mailto:info@dependents.cat)

Visiti l'apartat "Àrea de Cuidadors no Professionals" del web [www.dependents.cat](http://www.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"**