



Tortosa 2025

# ESCOLA DE CUIDAR

Organitza:

Salut/ Institut Català de la Salut  
Atenció Primària



El **cuidador o cuidadora informal**, o no professional, és aquella persona, familiar o no, que atén de manera continuada una persona en situació de dependència o discapacitat, convisca o no amb ella, i hi estiga o no vinculada afectivament.

Aquest espai va dirigit als cuidadors de familiars amb demència i hi participen de forma coordinada professionals del CAP la Ràpita, l'Àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament de la Ràpita i l'Associació de Familiars d'Alzheimer del Montsià.

## Objectius Principals

- Proporcionar les habilitats necessàries a la persona cuidadora per a millorar la seua qualitat de vida.
- Facilitar les eines que li permeten viure positivament l'experiència de cuidar.

## Objectius Específics

- Adquirir coneixements pràctics per efectuar la cura.
- Ajudar a resoldre problemes concrets i situacions difícils que es presenten en el dia a dia.
- Conèixer els recursos existents a la comunitat.
- Crear un espai de reflexió i si s'escau d'ajuda mútua.

### Dimecres de 9.30 a 11 h

Gener: 22,29

Febrer: 5,12,19,26

Març: 5,12,19

### Casal Cívic i Comunitari de Tortosa

C/ Alfara de Carles, n27

## Sessions



- 1ª sessió:** Presentació de programa (22 de gener de 2025)
- 2ª sessió:** Parlem sobre les demències (29 de gener de 2025)
- 3ª sessió:** Aprendre a relaxar-nos (5 de febrer de 2025)
- 4ª sessió:** Recursos socials i comunitaris (12 de febrer de 2025)
- 5ª sessió:** Gestió emocional i etapes del dol (19 de febrer de 2025)
- 6ª sessió:** Classe pràctica d'higiene postural (26 de febrer de 2025)
- 7ª sessió:** Maneig del familiar i cures. Alimentació (5 de març de 2025)
- 8ª sessió:** Taller de risoteràpia. (12 de març de 2025)
- 9ª sessió:** Sessió lúdica. (19 de març de 2025)

**Contacte per a persones cuidadores interessades a participar: podeu trucar al telèfon **634 279 198** de 9 a 14h**

**O enviar un correu electrònic a: [comunitariatortosa@gencat.cat](mailto:comunitariatortosa@gencat.cat)**

