

Amb el projecte **AULA DE SALUT**, volem unir esforços, recursos formals i informals i solucions creatives per aquelles famílies o cuidadors que tenen cura de persones que inicien un procés de malaltia, i que es troben en fases mitges i avançades de deteriorament i de dependència.

Les famílies o persones cuidadores són les que tenen cura la major part del dia, les que supervisen, les que acompanyen, les que donen atenció, les que han de donar resposta i acompanyar en el procés de presa de decisions... En definitiva, aquelles persones que, sense estar malalts, viuen la malaltia en primera persona.



# AULA DE SALUT

Mediona

## AULA DE SALUT

A on puc demanar informació i fer inscripció:

### Departament de Benestar Social

Ajuntament de Mediona

C/ Dr. Trueta, 10

08773 Mediona

938 98 50 02

### Benestar emocional - EAP Sant Sadurní

CAP Sant Sadurní d'Anoia

C/ Gelida, 40-42

08770 Sant Sadurní d'Anoia

938 18 30 52



Institut Català de la Salut  
Atenció Primària  
Metropolitana Sud



# AULA DE SALUT

Mediona

## ASPECTES A TREBALLAR

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



### MÒDUL II

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



**A nivell sanitari**  
informacions i pautes dels processos de la malaltia



**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 d'autocura**  
Sessió de tècniques de relaxació



**A nivell legal**  
Aspectes legals per protegir i protegir-se



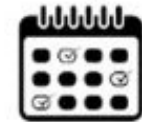
**A nivell postural**  
Pautes i bones postures pel cuidador i per la persona a qui cuidem.

<b>Presentació</b>	12 Gener 2023
<b>Suport psicològic</b>	19 Gener 2023
<b>Suport psicològic</b>	26 Gener 2023
<b>Suport psicològic</b>	2 Febrer 2023
<b>Suport psicològic</b>	9 Febrer 2023
<b>Suport psicològic</b>	16 Febrer 2023
<b>Suport psicològic</b>	23 Febrer 2023
<b>Suport psicològic</b>	2 Març 2023
<b>Suport psicològic</b>	9 Març 2023
<b>Suport psicològic</b>	16 Març 2023
<b>Suport psicològic</b>	23 Març 2023
<b>Sessió Mèdica</b>	30 Març 2023
<b>Sessió Infermeria</b>	6 Abril 2023
<b>Sessió Fisioterapeuta</b>	13 Abril 2023
<b>Atenció a la persona</b>	20 Abril 2023
<b>Sessió Nutricionista</b>	27 Abril 2023
<b>Salut Digital</b>	4 Maig 2023
<b>Tècniques de relaxació</b>	11 Maig 2023
<b>Tècniques de relaxació</b>	18 Maig 2023
<b>Recursos socials</b>	25 Maig 2023
<b>Recursos legals</b>	1 Juny 2023
<b>Dret a Morir Dignament</b>	8 Juny 2023
<b>Sessió Final</b>	15 Juny 2023

**A qui va dirigit?**  
als cuidadors que tenen cura de persones dependents.



Els dijous



**Horari**  
De 16.30h a 18h



**Lloc**  
Casal Gent Gran  
Casa Nostra

