

Generadors de salut

Edat 3 sccl

Cooperativa d'atenció domiciliària
Pl. Pare Manel Marcillo 3
17800-Olot
972 26 72 12



Edat 3 Besalú SL

Centre de serveis per a Gent Gran
C/Mallorca s/n
17850-Besalú
972 59 08 38

**Inscriu-te al grup més proper o demana
informació sense compromís trucant-nos**



*ESCOLA DE
CUIDADORS*

1.- Qui som?

Escola de Cuidadors neix per donar-te suport en la cura diària de la persona.

2.- Que pretenem?

Dotar de recursos personals per millorar les situacions quotidianes. **motivar** l'autoajuda, **promoure** hàbits saludables, i **evitar** l'aïllament del cuidador.

3.- Com funcionem?

De manera permanent, en trobades mensuals a diferents poblacions de la Garrotxa.

4.- A qui ens dirigim?

A totes aquelles persones que tenen cura d'un altre

Quines són aquelles **situacions** que més ens cremen? *On podem dirigir-nos si necessitem ajuda?*

Coneixes els **recursos** de la dependència?

Davant d'un ennuiegament, com creus que s'ha d'actuar? **Us sentiu molt sols?**

Coneixeu la importància d'una **dieta** equilibrada?

DOLÈNCIES D'ESQUENA AL LLARG DEL DIA? Com puc **gestionar** millor el temps per cuidar-me? *Quin es l'entorn adequat pel dependent?* Coneixes els recursos legals **protegeixen** una persona dependent?



Mira amb uns altres ulls !