

Taller

«Cuida't: Com has de tenir cura de tu mateix»

Com li puc donar el millor de mi en aquests moments? Què haig de fer per SABER ESTAR al seu costat? Transmeto la meva angoixa a la persona que està malalta?

En aquest taller treballarem estratègies perquè com a persona cuidadora sàpigues tenir cura de tu mateixa i alhora et deixis cuidar, amb l'artteràpia per poder expressar-te i amb l'atenció plena (*mindfulness*).

Dirigit a
Cuidadors familiars de persones amb malalties avançades en procés de final de vida

On? Quan?
EspaiCaixa Bonanova
C. Berlinès, 4-6, Barcelona
Dijous alterns de 16.30 h a 18.30 h

Durada:
2 hores per compartir:

- Les problemàtiques esmentades, a través de dinàmiques participatives.
- Experiències d'èxit per donar resposta a les dificultats, des de la perspectiva d'aprendre a aprendre a partir de l'ajuda mútua.

Inscriu-t'hi i rep més informació:

902 931 641
escola@escolacuidadors.org
De dilluns a divendres, de 9 a 20 h
www.lacaixa.es/ObraSocial



 **Obra Social "la Caixa"**

Taller

«Parlem sobre el dol»

«Voldria que això no m'estigués passant a mi», «Ploro o ploraria tota l'estona», «Sento una gran buidor», «No sé com respondre a la tristesa que tinc».

En aquest taller treballarem estratègies per fer front al dol, que apareix durant la malaltia, en el moment de la mort i després d'aquesta. T'oferim acompanyament per fer front a l'enuig, la negació i la tristesa en un espai ple de respecte i d'experiències d'ajuda mútua.

Dirigit a
Cuidadors familiars de persones amb malalties avançades en procés de final de vida

On? Quan?
EspaiCaixa Bonanova
C. Berlinès, 4-6, Barcelona
L'últim dimecres de mes de 16.30 a 18.30 h

Durada:
2 hores per compartir:

- Les problemàtiques esmentades, a través de dinàmiques participatives.
- Experiències d'èxit per donar resposta a les dificultats, des de la perspectiva d'aprendre a aprendre a partir de l'ajuda mútua.

Inscriu-t'hi i rep més informació:

902 931 641
escola@escolacuidadors.org
De dilluns a divendres, de 9 a 20 h
www.lacaixa.es/ObraSocial



 **Obra Social "la Caixa"**

Taller

«Com puc acompanyar la persona cuidadora per afavorir el seu confort emocional i espiritual»

Què haig de fer per donar suport a la persona cuidadora en l'acompanyament emocional? Quins recursos li puc oferir per cuidar-se? Com puc afavorir espais per compartir moments significatius?

En aquest taller treballarem recursos pràctics perquè els voluntaris facilitin espais i idees de suport emocional als cuidadors. I ho fem des de la comunicació assertiva, les actituds i els límits de l'empatia.

Dirigit a
Voluntaris de persones amb malalties avançades en procés de final de vida

On? Quan?
EspaiCaixa Bonanova
C. Berlinès, 4-6, Barcelona
Segon dimecres de mes de 18 a 20 h

Durada:
2 hores per compartir:

- La facilitació de suport des de la comunicació, les actituds adequades per acompanyar i la confiança, a través de dinàmiques participatives.

Inscriu-t'hi i rep més informació:

902 931 641
escola@escolacuidadors.org
De dilluns a divendres, de 9 a 20 h
www.lacaixa.es/ObraSocial



 **Obra Social "la Caixa"**

Taller

«Cómo puedo acompañar a la persona cuidadora para propiciar su confort emocional y espiritual»

¿Qué debo hacer para dar apoyo a la persona cuidadora en el acompañamiento emocional?
¿Qué recursos le puedo ofrecer para cuidarse?
¿Cómo puedo propiciar espacios para compartir momentos significativos?

En este taller trabajamos recursos prácticos para que los voluntarios faciliten espacios e ideas de apoyo emocional a los cuidadores. Y lo hacemos desde la comunicación asertiva, las actitudes y los límites de la empatía.

Dirigido a
Voluntarios de personas con enfermedades avanzadas en proceso de final de vida

¿Dónde? ¿Cuándo?
EspaiCaixa Bonanova
C. Berlinès, 4-6, Barcelona
Segundo miércoles de mes de 18 a 20 h

Duración:
2 horas para compartir:

- La facilitación de apoyo desde la comunicación, las actitudes adecuadas para acompañar y la confianza, a través de dinámicas participativas

Inscríbete y recibe más información:
902 931 641
escuela@escuelacuidadores.org
De lunes a domingo, de 9 a 20 h
www.lacaixa.es/ObraSocial



Taller

«Hablemos sobre el duelo»

«Siento un gran vacío», «No sé cómo responder a la tristeza que tengo», «Quisiera que esto no me estuviera pasando a mí», «Lloro o lloraría todo el rato».

En este taller trabajamos estrategias para hacer frente al duelo, que aparece durante la enfermedad, en el momento de la muerte y después de esta. Te ofrecemos acompañamiento para hacer frente al enfado, la negación y la tristeza en un espacio lleno de respeto y de experiencias de ayuda mutua.

Dirigido a
Cuidadores familiares de personas con enfermedades avanzadas en proceso de final de vida

¿Dónde? ¿Cuándo?
EspaiCaixa Bonanova
C. Berlinès, 4-6, Barcelona
El último miércoles de mes de 16.30 a 18.30 h

Duración:
2 horas para compartir:

- Las problemáticas citadas, a través de dinámicas participativas.
- Experiencias de éxito para dar respuesta a las dificultades, desde la perspectiva de aprender a aprender a partir de la ayuda mutua.

Inscríbete y recibe más información:
902 931 641
escuela@escuelacuidadores.org
De lunes a domingo, de 9 a 20 h
www.lacaixa.es/ObraSocial



Taller

«Cuídate: cómo debes cuidarte a ti mismo»

¿Cómo le puedo dar lo mejor de mí en estos momentos? ¿Qué debo hacer para SABER ESTAR a su lado? ¿Transmito mi angustia a la persona que está enferma?

En este taller trabajamos estrategias para que, como persona cuidadora, sepas cuidarte a ti misma y, al mismo tiempo, te dejes cuidar, mediante la arteterapia para poder expresarte y la atención plena (*mindfulness*).

Dirigido a
Cuidadores familiares de personas con enfermedades avanzadas en proceso de final de vida

¿Dónde? ¿Cuándo?
EspaiCaixa Bonanova
C. Berlinès, 4-6, Barcelona
Jueves alternos de 16.30 a 18.30 h

Duración:
2 horas para compartir:

- Las problemáticas citadas, a través de dinámicas participativas.
- Experiencias de éxito para dar respuesta a las dificultades, desde la perspectiva de aprender a aprender a partir de la ayuda mutua.

Inscríbete y recibe más información:
902 931 641
escuela@escuelacuidadores.org
De lunes a domingo, de 9 a 20 h
www.lacaixa.es/ObraSocial

