

# Cuida'm i cuida't

## Grup psicoeducatiu per a cuidadors

**Us acompanyarem i orientarem en les cures més pràctiques i en l'autocura dels cuidadors.**

Les sessions es focalitzen en dos àmbits d'atenció: d'una banda, es brinda suport i es comparteixen consells pràctics, amb la intervenció de professionals especialistes com fisioterapeutes, treballadors socials, dietistes i infermers. D'altra banda, es posa èmfasi en la promoció de l'autocura dels cuidadors, amb l'assessorament de la referent en benestar emocional.

Les sessions seran a càrrec de:

- Domingo Arasa Benilde. Nutricionista.
- Mariona Borràs Domènech. Fisioterapeuta.
- Marta Frontiñán García. Treballadora social.
- Inès Raigón López. Psicòloga benestar emocional.
- Nereida Torró Bou. Infermera.



**Lloc:** Centre de dia del Morell

**Dies:** els dimecres, del 10 d'abril al 5 de juny

**Horari:** 11.00 a 12.30 hores

**Organitza:** CAP El Morell