

## GSAM – GRUPS DE SUPORT I AJUDA MUTUA (GAM)

### TALLERS PER A FAMÍLIES I/O CUIDADORS/ES DE PERSONES AMB DISCAPACITAT I FOMENT DELS GRUPS DE SUPORT I GAM

Des de la Taula de diversitat funcional, del Berguedà en xarxa, en la que participin diferents agents del territori que estan vinculats a les persones amb discapacitat, ha sorgit la proposta de la Diputació de Barcelona, de fer un taller dirigit a les famílies i/o cuidadors/es informals de persones amb discapacitat. El taller l'impartirà ECOM, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat així com de la seva família. Juntament amb aquesta formació es fomentarà la creació de grups de suport i grups d'ajuda mútua (GAM), oferint assessorament, formació, supervisió i acompanyament.

**Dirigida a:** Familiars i/o cuidadors/es de persones amb discapacitat de municipis de la comarca del Berguedà

#### Objectius del curs:

- ✓ Millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat així com de la seva família.
- ✓ Dotar d'habilitats i estratègies els assistents i prevenir futurs problemes de salut.
- ✓ Mostrar el funcionament i els beneficis dels Grups d'Ajuda Mútua com a recurs per al benestar de les persones i estimular la creació de nous grups.

#### Continguts del curs:

- ✓ Conceptes relacionats amb la discapacitat: el cicle vital, les expectatives, les dificultats i les possibilitats. Aspectes d'autonomia personal: actituds i valors, claus per l'acompanyament.
- ✓ Conceptes relacionats amb la discapacitat: habilitats socials, el conflicte en la relació d'ajuda, l'autoestima.
- ✓ Cures bàsiques assistencials: higiene, alimentació...
- ✓ Autocura del cuidador i estratègies per les mobilitzacions.
- ✓ Cuidant al cuidador I: prevenció de l'estrès.
- ✓ Autocura del cuidador i estratègies per les mobilitzacions.
- ✓ Cuidant al cuidador II: informació de recursos i serveis. Participació ciutadana.

#### Dates, horaris i lloc del curs:

- ✓ El taller serà de **10 hores**
- ✓ Els dilluns 14,21 i 28 d'octubre
- ✓ De 10 a 13.20
- ✓ Consell Comarcal del Berguedà (C/Barcelona, 49, 3a.)

**Inscripció:** Cal que ompliu la següent butlleta d'inscripció i la feu arribar al Consell Comarcal del Berguedà o al mail [cristina@ccbergueda.cat](mailto:cristina@ccbergueda.cat) **abans del dia 10 d'octubre**. Per qualsevol dubte podeu trucar al 938213553 Consell Comarcal del Berguedà i demanar per Rosa Genovès o al mail [genovesr@ccbergueda.cat](mailto:genovesr@ccbergueda.cat).

### Butlleta d'inscripció:

Nom i cognoms: \_\_\_\_\_

Municipi on viu: \_\_\_\_\_

Telèfon de contacte: \_\_\_\_\_

Mail de contacte: \_\_\_\_\_

Parentiu amb la persona amb discapacitat: \_\_\_\_\_

Tipus de discapacitat del familiar o persona que cuida:

- Física       Intel·lectual       Malaltia Mental  
 Pluridiscapacitat

Edat de la persona que té la discapacitat: \_\_\_\_\_

Heu participat en altres grups de suport  Si  No

L'espai que utilitzarem per fer el taller no és accessible (per accedir-hi cal pujar escales) si teniu dificultats de mobilitat feu-nos-ho saber. Gràcies