



# I A TU QUI ET CUIDA?

## Lloc de realització

**Aula de Formació  
del Col·legi Oficial de  
Metges de Girona**  
Albereda, 3-5 - 3a planta  
17004 Girona

**Places** 12

## Inscripcions

**Sra. Ruth Espuche**  
Àrea Professional  
secretaria@comg.cat  
Tel. 972 208 800  
www.comg.cat

## Data màxima inscripcions

31 de gener de 2018

\*Les persones inscrites es comprometen a assistir als 10 tallers. Un cop inscrites, se'ls informarà de les dates.

## CUIDANT EL CUIDADOR

Cicle de **10 tallers de creativitat\***  
adreçats a cuidadors de pacients  
crònics, psíquics o físics dependents.

**Impartits per** Dra. Irma Zapponi Missaglia

**Gratuits** **Dates** A partir del febrer de 2018

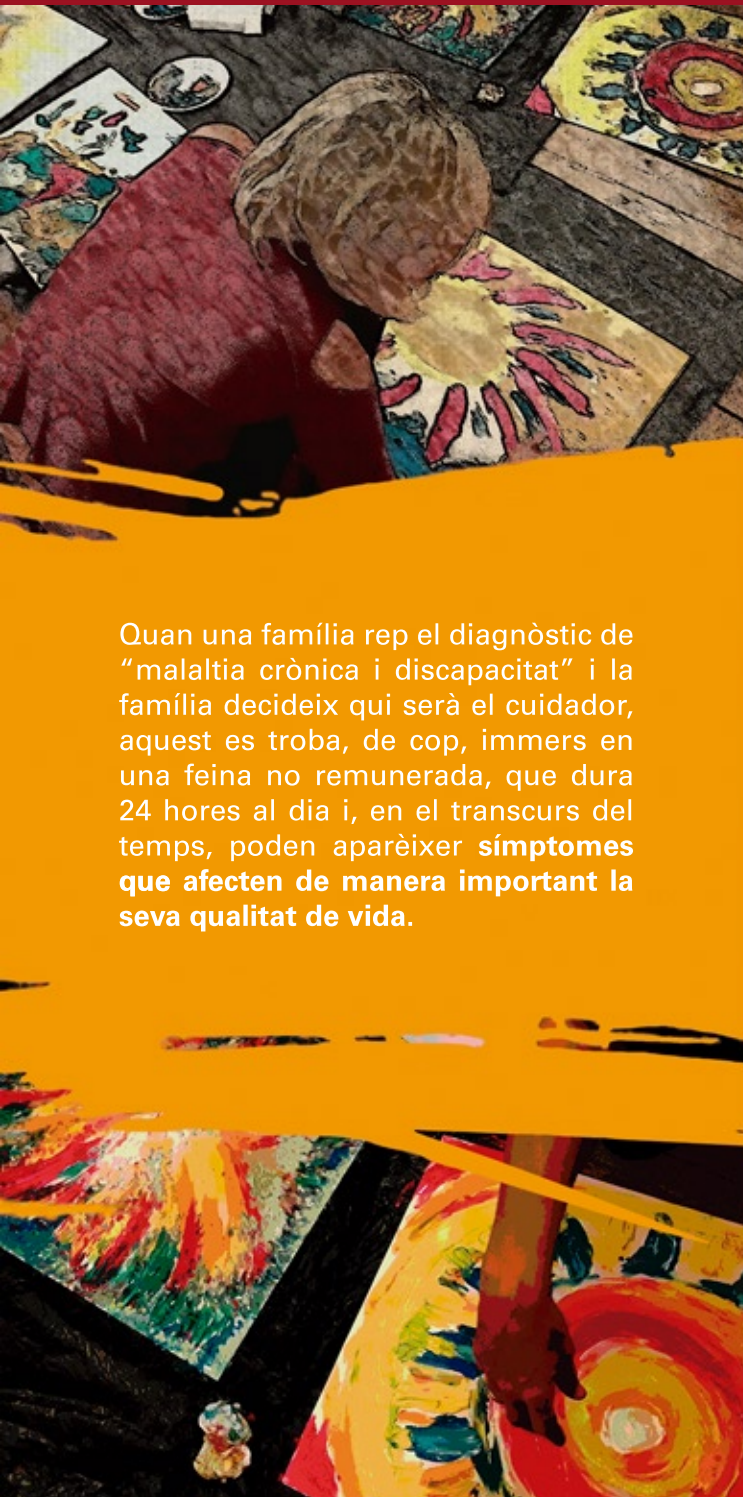
**Destinataris** Obert a totes les persones que tinguin cura de pacients crònics, psíquics o físics dependents

Organitza



Col·labora





Quan una família rep el diagnòstic de “malaltia crònica i discapacitat” i la família decideix qui serà el cuidador, aquest es troba, de cop, immers en una feina no remunerada, que dura 24 hores al dia i, en el transcurs del temps, poden aparèixer **síntomes que afecten de manera important la seva qualitat de vida.**

### **Els objectius dels tallers són:**

- Facilitar l'acceptació del seu moment present, dels seus límits i aprendre a delegar.
- Afavorir l'auto-cura i la confiança, de manera que es puguin trobar espais propis que millorin la seva qualitat de vida.
- Prevenir els trastorns psíquics, especialment la depressió.
- Aprendre noves estratègies i alternatives de suport a la convivència amb si mateix, el seu familiar malalt, la resta de la família i el grup social al qual pertany.
- Treballar els seus conflictes, per tal de disminuir l'estrès i augmentar la percepció d'una millora en la seva qualitat de vida, en reconèixer els seus valors més creatius.

---

### **La metodologia és:**

En els 10 tallers s'utilitzarà l'Arteràpia com a recurs terapèutic: tècniques com la pintura, la música, el teatre, el joc grupal, la dansa i altres llenguatges d'expressió no verbal.

---

### **La Dra. Zapponi:**

Psicoterapeuta i arterapeuta, col·legiada núm. 3248 del COMG i que compta amb una àmplia experiència en aquest àmbit.