

Les persones depenents cada vegada necessiten més atencions i les persones cuidadores cada vegada es troben amb més obstacles, els quals poden derivar en **d e t e r m i n a d e s** problemàtiques: angoixa; pèrdua de la gana; mal de cap; cansament; mal humor; sentiment de culpabilitat; falta de vida social; ...

Com es pot prevenir aquesta sobrecàrrega?

Dirigit a persones cuidadores informals (*no professionals*)

J O R N A D E S

Les jornades es realitzaran a l'Espai Fassina de Guissona, els dies 4, 10, 11, 17, 18 i 24 de novembre, de 18.30 a 20.00 h

I N S C R I P C I O N S

Del 19 d'octubre al 2 de novembre, al Consell Comarcal de la Segarra (**SIAD - Servei d'Informació i Atenció a les Dones**), trucant al 973 53 13 00, o al correu electrònic:

siad@ccsegarra.cat.

Places limitades.

Organitza



CONSELL COMARCAL DE LA SEGARRA

Col·labora



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**



Ajuntament
de Guissona

Prevenir cuidar-se, ser cuidat