

## Participa en els tallers del CAP Sarrià

Al CAP Sarrià es desenvolupen diversos tallers i sessions grupals. Algunes són de caràcter informatiu i d'altres són per acompanyar i ajudar en processos difícils.



Catalina Fons Gaya

**Infermera**

**EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes**

**@CapSarria**



Anna Gaspà Gamundi

**Metgessa de Família**

**EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes**

**@CapSarria**

## Promovem la salut i t'acompanyem

Hi ha situacions vitals complexes que quan les compartim juntament amb altres persones que estan passant pel mateix, és més fàcil aprendre, comprendre i avançar.

Segons la temàtica dels tallers, els grups estan liderats per un metge o metgessa, una infermera, un pediatre, una psicòloga, la nutricionista o la treballadora social.

Hi ha tallers que es realitzen al mateix edifici del CAP Sarrià i altres que es fan a la Casa Orlandai.



## Tallers dirigits a mares i pares

L'equip de pediatria, juntament amb la psicòloga i la nutricionista, organitza els tallers de:






- **Primers Auxilis:** Com actuar en cas d'urgència. Saber què fer i què no fer davant de situacions diferents com: l'aparició de la febre, traus, ferides, intoxicacions, ennuegament... ens ajudarà a tenir cura dels nostres fills.
- **Benvingut Nadó.** Ser pare és una gran experiència, però sovint estem plens de dubtes. Us volem ajudar que ho visqueu amb la màxima naturalitat. Des del centre us oferim xerrades d'orientació i assessorament, on parlem de l'alletament matern, les cures del melic, el bany, el son... També parlem de la febre, els primers refredats, la bronquiolitis, la prevenció d'accidents... i respon-
- drem a totes les qüestions i dubtes que us puguin sorgir.
- **Primers Tastets.** Un espai on podràs aprendre com alimentar de forma saludable el teu nadó i compartir amb altres pares i mares. El grup està dirigit per la nostra nutricionista i té una durada de cinc sessions on aprendràs l'alimentació complementària, conceptes bàsics de nutrició, què són els hidrats de carboni, les proteïnes i els greixos, com distribuir-los al llarg del dia, la planificació d'un menú setmanal, quines tècniques culinàries existeixen i com llegir etiquetes de productes infantils, entre altres.
- **Taller de Lactància:** Què s'ha de saber per un bon començament? Coneixem les posicions de la mare per poder alletar correctament, les posicions del nadó per poder mamar fàcilment i com superar dificultats.
- **Grup d'habilitats per a famílies i adolescents.** Taller que consta de 10 sessions on debatrem situacions quotidianes de la vida familiar sobre els nostres adolescents. L'objectiu del programa és oferir a les famílies un espai per expressar i compartir preocupacions i dubtes sobre els seus adolescents, així com millorar les seves habilitats de criança.

### Taller Benvingut Nadó

-  El segon dimarts de cada mes a les 13:00 h (07/10, 14/11, 12/12)
-  Dimarts a les 13h
-  Ubicació: CAP SARRIÀ - 3a planta
-  Inscripcions a través del nostre [web \(formulari\)](#)
-  Referents: Encarna Carballo (Pediatre)



### Grup primers tastets

-  5 sessions. Del 9 d'octubre al 6 de novembre.
-  Dilluns de 13:00-14:00h. **Grup Obert.**
-  Ubicació: CAP SARRIÀ - 3a planta
-  Inscripcions a través del nostre [web \(formulari\)](#)
-  Referent: Rita Simorra (Dietista-Nutricionista)  
Núria Díaz (Infermera)



## Grup de Benestar Emocional *Dones >65 anys*

Dimecres

-  10 sessions. Del 18 d'octubre al 20 de desembre de 2023
-  Dimecres de 12:00 - 13:30h.
-  Ubicació: Casa Oriàndi - Sala Vallvidrera
-  Requereix inscripció prèvia a través de:
  - El teu equip sanitari de referència
-  Referent: Laura Duran (RBEC)








## Grup d'habilitats per a famílies d'adolescents

-  10 sessions. Del 31 d'octubre al 19 de desembre
-  Dimarts de 18h a 19:30h
-  Ubicació: CAP SARRÀ - 3a planta
-  Inscripcions a través del nostre **web (formulari)**
-  Referent: Laura Duran (RBEC)  
Núria Díaz (Infermera)  
Fernando Plaza (Pediatre)






## Grup de Reforç Cognitiu

-  4 sessions. Dates pendents de confirmar (Novembre-Desembre)
-  Dijous matí. Horari pendent de confirmar
-  Ubicació: CAP SARRÀ - 3a planta
-  Requereix inscripció prèvia a través de:
  - El teu equip sanitari de referència
-  Referent: Jonathan Cruz (Infermer)  
Marta Moro (Infermera)



## Grup de Benestar Emocional *Joves i adults*

-  10 sessions. Del 19 octubre al 21 desembre de 2023
-  Dijous de 18:00h a 19:30h.
-  Ubicació: CAP SARRÀ - 3a planta
-  Requereix inscripció prèvia a través de:
  - El teu equip sanitari de referència
-  Referent: Laura Duran (RBEC)



## Grup de Dol

Divendres

-  **Grup obert**
-  Tots els divendres. De 12:30 a 13:30h
-  Ubicació: Casa Oriàndi - Sala Pedralbes
-  Requereix inscripció prèvia a través de:
  - El teu equip sanitari de referència
-  Referent: Laura Duran (RBEC)  
Xavier Soguera (Metge de Família)



## Grup alimentació saludable

Dimarts

-  12 sessions. Inici el 26 de setembre al 19 de desembre de 2023
-  Dimarts de 18:00h a 19:30h.
-  Ubicació: Casa Oriàndi - Sala Pedralbes
-  Requereix inscripció prèvia a través de:
  - El teu equip sanitari de referència
-  Referents: Rita Simorra (Dietista-Nutricionista)  
Laura Duran (RBEC)



## Grups de formació i suport

- **Grup d'Ansietat Laboral:** S'ofereix un espai on s'aborden les preocupacions laborals i es comparteixen estratègies per reduir l'estrès en el treball.
- **Grup de Benestar Emocional.** Grup per profunditzar en la persona mateixa i afrontar els malestars de la vida quotidiana, orientat a joves i adults.
- **Grup de Dol.** L'objectiu del programa és oferir un espai de suport emocional i eines per afrontar la pèrdua, a partir de la comprensió compartida.
- **Grup de Cuidadors.** S'ofereix un espai de formació i suport als cuidadors principals, així com d'acompanyament en aquesta tasca difícil i inesperada.
- **Taller de Reforç Cognitiu.** Detecció i maneig del deteriorament cognitiu, estratègies per la gestió de l'angoixa i la frustració que pot causar la falta de memòria, detecció de senyals d'alarma, idees equivocades sobre la memòria, estratègies per millorar-la i exercicis. És un espai d'estimulació cognitiva per persones amb sospita de deteriorament cognitiu.
- **Grup de Diabetes Mellitus Tipus 2:** T'ofereix un espai on aprendre més sobre la diabetes mellitus tipus 2, compartit amb persones que tenen una situació semblant.

### Grup d'Ansietat Laboral

 10 sessions. Del 16 octubre al 18 de desembre de 2023

 Dilluns de 12:00h a 13:30h **Grup Obert**

 Ubicació: Casa Orlandi - Sala Pedralbes

 Requereix inscripció prèvia a través de:

- El teu equip sanitari de referència

 Referent: Laura Duran (RDECI)

Dilluns



### Grup Diabetes Mellitus Tipus 2

 Sessions 5/10, 10/10, 26/10, 2/11, 9/11, 16/11

 Dijous de 12:00h a 13:30h

 Ubicació: CAP SARRIÀ - 3a planta

 Requereix inscripció prèvia a través de:

- El teu equip sanitari de referència
- És necessari una primera visita amb Blanca o Rita

 Referent: Rita Simorra (Dietista-Nutricionista)  
Blanca Simón (Infermera)

Dijous



### Enllaços d'interès



<https://capsarria.com>  
Secció -> Activitats i Tallers

Si esteu interessats en algun taller podeu consultar amb el vostre equip sanitari.

També trobareu més informació a la nostra pàgina web: [www.capsarria.com](http://www.capsarria.com)