

ACTA - TROBADA DEL GRUP DE BENESTAR (TAULA COMUNITÀRIA)

Dilluns, 24 de juliol a les 13h al Casal de Barri Congrès - Indians

Participants:

- Irma (Casal de Barri Congrès - Indians)
 - Helena (Radars)
 - Vanesa (Centre Serveis Socials)
 - Lourdes (CAP Maragall, nutricionista pediatria)
 - Anna (VilaVeïna Congrès i els Indians)
- UOOO

Introducció: Es repassa l'última acta i es destina la sessió a preparar el cicle de benestar físic plantejat de cara al mes de novembre.

1. Cicle d'activitats enfocades al benestar físic:

Es concreten les sessions i es duen a terme proposta de dates per a cadascuna d'elles. Les dates s'escullen en funció de la temàtica a treballar, intentant que les dues primeres siguin més genèriques i permetin interpel·lar a més persones, a la vegada que agafar confiança entre les persones del grup.

Dia, hora i lloc: els dimecres de novembre de 11.30h a 13h, al Casal de Barri Congrès - Indians

- *1era sessió:* Prevenció al dolor crònic (contactar amb Activa't als parc, preguntar a ASPB si han pogut parlar-hi). **Dimecres, 8 de novembre.**
- *2na sessió:* Alimentació i mites (a càrrec de nutricionistes del CAP Maragall). **Dimecres, 15 de novembre.**
- *3era sessió:* Sòl pelvià/Incontinència urinària (a càrrec de la fisioterapeuta del CAP Cotxeres). **Dimecres, 22 de novembre.**
- *4rta sessió:* Autocura física a través del cos (consultar al CAP Maragall si podria venir alguna persona d'infermeria, a la vegada que la referent de benestar emocional, ja que és un tema que travessa el cos i l'emoció). **Dimecres, 29 de novembre.**

Les sessions de "Me n'oblido, és cosa de l'edat?" (a càrrec de Neurofitness) i "Alimentació i ansietat" (a càrrec de REBEC) es decideix traslladar-les al cicle de Benestar Emocional que es durà a terme de cara al febrer, ja que es valora que encaixen més en la temàtica.

2. Aspectes més logístics (inscripcions, espai, places, títol, etc.)

- a) S'acorda obrir l'activitat a **25 persones**, pensant que la participació sempre baixa i que segurament no es mantindrà aquest nombre al llarg de les quatre sessions. A la vegada que, d'aquestes 25, s'acorda que 18 siguin derivades de serveis o projectes que formen part del grup de treball (3 persones per servei) i 7 places lliures per fer inscripció. Les persones que no estiguin vinculades en cap servei i vulguin participar-hi (les 7 places disponibles) podran fer-ho a través del Casal de Barri Congrès - Indians.
- b) Es decideix elaborar un compte de correu gmail específic pel grup de treball de benestar (benestarcures@gmail.com), amb la intenció de poder tenir tots els documents penjats en el drive (actes, registre participants, etc) i tothom hi tindrà accés).
- c) Per tal de registrar les inscripcions i assistència en les sessions, s'obrirà un Excel on s'indiqui el nom de pila de la persona i les dues inicials dels cognoms, a la vegada que el servei derivador (si n'hi ha). D'aquesta manera serà més fàcil fer seguiment de les inscripcions, a la vegada que de l'assistència.

- d) Propostes pel títol de les sessions: mantenir “Al voltant de la Taula” i concretar el subtítol segons la temàtica del cicle; “Com tenir cura del meu cos?”; “Estimo el meu cos”; “Al voltant de la taula, per tenir cura del meu cos”; “Cuidar la meua salut física”.
- e) Cronograma: tancar el cartell de cara al mes de setembre, començar amb les inscripcions i derivacions entre finals de setembre i octubre.

TASQUES:

- Crear el compte de gmail (Irma)
- Parlar amb la fisioterapeuta del CAP Cotxeres, per tal de definir l'acció (Irma)
- Parlar amb ASPB pel contacte amb “Activa't als parc” (Anna)
- Parlar amb CAP Maragall per la sessió de “Autocura física a través del cos” (Lourdes)

Pròxima trobada: dilluns, 18 de setembre a les 13h al Casal de Barri Congrés i els Indians.

MOLT BONES VACANCES!!!