



Targeta Cuidadora

La Targeta Cuidadora, un suport per a les persones que cuiden

Desembre 13 2022



● QUÈ ÉS LA TARGETA CUIDADORA?

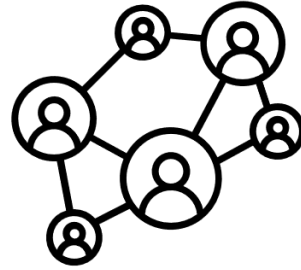
La Targeta Cuidadora serveix per accedir a informació i recursos personalitzats adreçats a persones cuidadores.

Mitjançant la Targeta Cuidadora es pot accedir a:

- Informació i assessorament personalitzat presencial, en línia i telefònic sobre recursos adreçats a les persones cuidadores.
- Una programació estable d'activitats relacionals i a grups de suport on vincular-se amb altres persones que comparteixen una situació similar.
- Un servei telefònic gratuït d'acompanyament emocional.
- Assessorament jurídic a famílies i treballadores de la llar i de les cures pel que fa als aspectes relacionats amb la contractació.
- Recursos específics que s'ofereixen a les persones cuidadores com ara farmàcies, biblioteques, hospitals, mercats municipals o activitats esportives.
- Diferents activitats d'oci per gaudir-ne individualment o compartir-les amb la persona que cuiden.



- QUI POT OBTENIR TARGETA CUIDADORA?



Persones cuidadores que viuen a Barcelona o persones que cuiden de persones malaltes, dependents, amb discapacitat o grans que viuen a la ciutat.

Les persones cuidadores de l'entorn de la persona cuidada, les treballadores de la llar i de la cura i les professionals de la cura.



- **COM I ON ES POT ACONSEGUIR LA TARGETA CUIDADORA?**



En línia

Mitjançant un formulari disponible a la plataforma web de l'Espai Barcelona Cuida:

<https://cuida.barcelona/user/register>





Alta de la Targeta Cuidadora

Adreça de correu electrònic*

Introdúiu una adreça de correu electrònic vàlida. Tots els correus provinents del sistema seran enviats aquí. L'adreça no es fa mai pública i només s'utilitzarà en cas que desitgeu rebre una nova contrasenya o notificacions per correu.

Contrasenya*

Proporcioneu una contrasenya pel nou compte en els dos camps.

Nom*

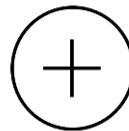
Primer cognom*



● COM I ON ES POT ACONSEGUIR LA TARGETA CUIDADORA?



Telefònicament i presencialment a través de:



Casal de Barri Congrés-Indians

c. Manigua, 25-35

933 513 953

Horari d'atenció

Dilluns i dijous, de 9.30 a 13.30 h

Dimarts i dimecres, de 16.00 a 20.00 h
20.00 h

Casal de Barri La Vinya

c. Alts Forns, 87

930 000 460

Horari d'atenció

Dilluns i divendres, de 10.00 a 13.00 h

Dilluns i dimarts, de 16.00 a

Casal de Barri Ca l'Isidret

c. Josep Pla, 174

933 032 705

Horari d'atenció

Dimarts i dijous, de 10.00 a 13.00 h

Dilluns i dimecres, de 16.00 a 20.00 h

Centre Cívic Torre Llobeta

c. Santa Fe, 2

678 880 937

Horari d'atenció

Dimarts i divendres, de 9.30 a 13.15 h

Dilluns i dijous, de 16.00 a 19.45 h



● RECURSOS QUE OFEREIX LA TARGETA CUIDADORA

Infocures – Canal d'informació

Assessorament especialitzat per a persones cuidadores

Xarxa BCN de punts de trobada i suport a persones cuidadores

Línia cuidadora “I vostè, com està?”. Telèfon de suport emocional

Suport i tractament psicològic telefònic per a treballadores de la llar i de les cures

Acompanyament jurídic per a la contractació de persones cuidadores

Jo t'acompanyo

Pren-te un descans

Àmbits:

- Sanitari
- Farmàcies
- Biblioteques
- Esportiu
- Mobilitat



Infocures – Canal d'informació

Com a mínim un cop al mes, les persones amb Targeta Cuidadora rebran **informació personalitzada** que tingui en compte els seus perfils i necessitats, així com la seva casuística, ja siguin notícies d'interès en l'àmbit de la cura, l'agenda d'activitats existents a la ciutat, informació sobre activitats físiques, culturals i de lleure o bé càpsules informatives amb informació pràctica d'utilitat per a la cura.





Assessorament especialitzat per a persones cuidadores

S'ofereix orientació i assessorament personalitzat per poder resoldre dubtes i preocupacions que sorgeixen en el dia a dia del procés de cura, com per exemple **assessorament en termes de cura** en el moment del diagnòstic d'una malaltia, facilitant informació sobre centres de dia, o situacions de dol, entre d'altres.

Aquest assessorament es pot fer de manera presencial, telefònica o en línia principalment a l'Espai Barcelona Cuida i a les deu unitats territorials de VilaVeïna.



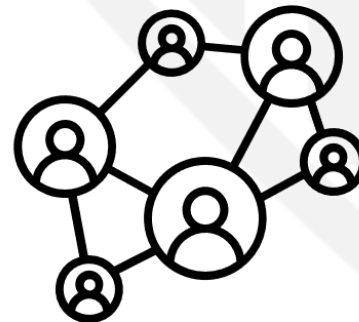


Xarxa BCN de punts de trobada i suport a persones cuidadores

Les persones que tinguin la Targeta reben igualment **informació sobre els grups, espais de trobada i totes aquelles activitats que els poden ser d'interès**. La informació està adaptada en funció de l'especificitat del tipus de cura i la seva intensitat, amb un criteri de proximitat al lloc on es viu o es presta la cura. S'informa especialment sobre els recursos relacionats amb la millora del seu benestar emocional i físic.

A més a més, des de l'Espai Barcelona Cuida s'ha elaborat un **catàleg de més de 40 activitats complementàries** que es desenvoluparan entre les diferents unitats territorials Vila Veïna a partir de finals d'octubre.

La informació es publica al web del Barcelona Cuida i mensualment s'envia també a les persones cuidadores, majoritàriament per correu electrònic.





Línia cuidadora “I vostè, com està?”. Telèfon de suport emocional

El telèfon **93 642 01 24** està **disponible 24 hores** per a totes les persones que disposin de la Targeta, que són ateses per persones voluntàries supervisades per un professional de la psicologia.

Es posa en marxa un **espai virtual de suport mutu** on les persones cuidadores poden reunir-se, de manera telemàtica, i compartir les seves inquietuds, frustracions, dubtes... Aquest grup telemàtic compta amb una persona dinamitzadora voluntària supervisada per professionals de la salut mental (psiquiatres i psicòlegs).

Suport i tractament psicològic telefònic per a treballadores de la llar i de les cures

Les treballadores de la llar i de les cures tenen accés al telèfon de **suport i tractament psicològic 900 505 805** de dilluns a diumenge, de 6.00 a 00.00 hores, que és atès per professionals de la psicologia.





Acompanyament jurídic per a la contractació de persones cuidadores

L'Espai Barcelona Cuida ofereix **informació i acompanyament especialitzat per a famílies i treballadores durant tot el procés de formalització d'un contracte laboral** de treball a la llar, ja siguin els tràmits que s'han de fer o informació sobre com fer una nòmina, per exemple. L'objectiu és fomentar la regularització de la situació laboral, que la cura es dugui a terme en condicions justes i dignes, així com lluitar contra la precarització laboral, la segmentació del mercat laboral i la feminització de la pobresa o les dobles jornades.

Cal demanar cita prèvia, de manera telefònica, en línia o presencial, a l'Espai Barcelona Cuida.

Espai Barcelona Cuida

c. Viladomat, 127

934 132 121

Horari d'atenció

De dilluns a divendres, de 8.15 a 20.00 h

Dissabtes, de 10.00 a 14.00 h



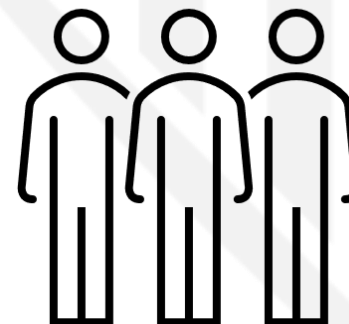


Jo t'acompanyo

S'ofereix un **programa específic d'orientació, suport, escolta i acompanyament** a la persona cuidadora en funció del tipus de cura que presta. Inicialment es treballa **amb l'Associació de Familiars amb malalts d'Alzheimer de Barcelona (AFAB) i l'Associació Contra el Càncer a Barcelona (ACC)**, i són persones voluntàries que han passat pel procés d'una situació similar les qui fan la prestació a la persona cuidadora que ho sol·liciti.

El programa està pensat sobretot per a les primeres etapes de la cura, que moltes vegades cal afrontar de manera sobtada. S'iniciarà durant el mes d'octubre a dues zones de la ciutat, Vilapicina i Marina del Port, i s'anirà ampliant progressivament.

S'informarà proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.





Pren-te un descans

Igualment es posa en marxa, de manera inicial amb **l'Associació de Familiars amb malalts d'Alzheimer de Barcelona (AFAB)** i **l'Associació Contra el Càncer a Barcelona (ACC)**, un programa adreçat a persones cuidadores que estan en el programa "Jo t'acompanyo" perquè **disposin de moments de cura personal** mitjançant l'accés a serveis oferts per aquestes entitats especialitzades.

El programa s'inicia a dues zones de la ciutat, Vilapicina i Marina del Port, i s'anirà ampliant progressivament.

S'informarà proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.



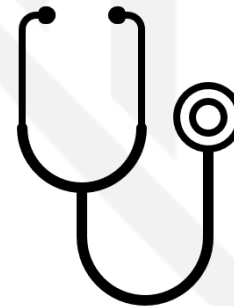


Àmbit sanitari

Els diferents serveis sanitaris de la ciutat ofereixen informació sobre la Targeta Cuidadora.

L'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona participa facilitant l'activació de serveis que puguin suposar una millora en el suport i en l'experiència de les persones cuidadores a les seves instal·lacions. La intenció és estendre aquesta experiència de manera progressiva a la resta d'hospitals de la ciutat.

S'informarà proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.





Farmàcies

S'inicia un programa, que comença a **La Marina i a Trinitat Vella**, orientat a oferir a les persones grans cuidadores, sobrecarregades i en situació de vulnerabilitat un **sistema personalitzat de dosificació (SPD)**. El programa també contempla la revisió de la seva farmaciola.

Des de l'Espai Barcelona Cuida s'informa de l'accés a aquest programa de manera proactiva. Les farmàcies adherides també faciliten informació.

Adicionalment s'ofereixen **xerrades vinculades al Programa d'educació sanitària per al bon ús dels medicaments (PESBUM)**, en col·laboració amb el Departament de Salut i el Col·legi de Farmacèutics de Barcelona. Les xerrades, que tracten temes com el bon ús dels medicaments, el dolor i l'insomni, s'inicien a quatre unitats territorials de Vila Veïna (Provençals del Poblenou, La Marina, Vilapicina i La Torre Llobeta, i El Congrés i Els Indians) i s'aniran estenent progressivament a la resta de la ciutat.





Biblioteques

A dues biblioteques de la xarxa municipal, **Vila de Gràcia i Vilapicina i La Torre Llobeta**, s'ofereix **informació sobre el fons específic existent de llibres i material audiovisual vinculats a la cura** i atenció personalitzada a les persones cuidadores sobrecarregades com pot ser l'accés gratuït al servei de préstec de llibres a domicili.

El programa s'anirà estenent a la resta de biblioteques de la xarxa municipal de la ciutat progressivament.

S'informarà proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.

La Vila de Gràcia

Torrent de l'Olla, 104
932 847 790

Horari atenció

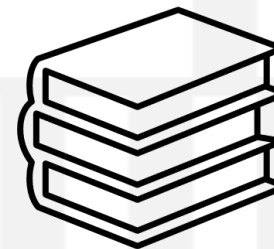
Dilluns i dijous, de 15.00 a 20.00 h
Dimarts i divendres, de 9.30 a 13.30 h i
de 15.00 a 20 h
Dimecres, de 9.30 a 20 h
Dissabtes, de 10.00 a 14.00 h

Vilapicina i la Torre Llobeta

Pl. Carmen Laforet, 11
934 080 667

Horari atenció

Dilluns i dijous, de 15.30 a 20.00 h
Dimarts, dimecres i divendres, de 9.30 a
13.30 h i de 15.30 a 20.00 h
Dissabtes, de 10.00 a 14.00 h





Àmbit esportiu

S'ofereix una línia d'activitats específica, **“Cuida’t als Parcs”** dins del programa "Activa't als parcs", un espai d'exercici físic i de salut a l'aire lliure on poder practicar Tai txí, Txi kung, exercicis de motricitat i memòria, i marxa nòrdica.

A dos districtes, Nou Barris i Sant Martí, es programen activitats tipus “Cuida’t als Parcs” els matins de dissabte i diumenge per tal de facilitar que les persones cuidadores les puguin gaudir. Algunes d'aquestes activitats les poden fer de manera conjunta les persones cuidadores amb les persones de qui tenen cura. Al novembre s'anunciarà la programació.

S'ofereix també informació de les diferents activitats físiques i esportives de la ciutat adaptades a les persones cuidadores per millorar el seu benestar, com ara el programa “Ens movem”.

S'informarà proactivament sobre aquest programa a les persones titulars de la Targeta Cuidadora.

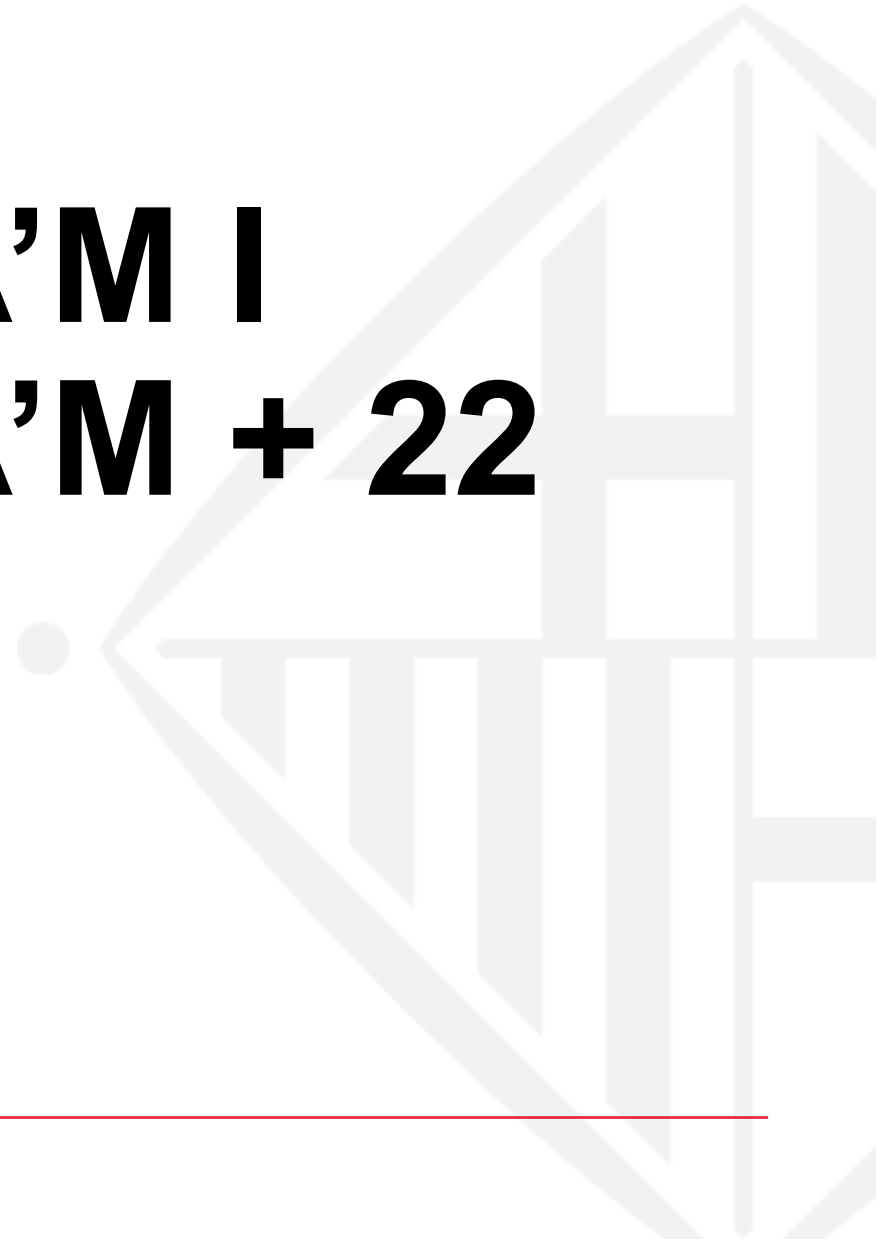
Programació “Cuida’t als parcs” (d'octubre a desembre)

<https://ajuntament.barcelona.cat/esports/ca/esport-lespai-public/activat-als-parcs>





KONSULTA'M I KONSULTA'M + 22





Konsulta'm per a joves de 12 a 22 anys.

Servei per atendre els malestars emocionals i psicològics d'adolescents i joves, i assessorament a professionals. És gratuït, sense cita prèvia i el pots trobar a tots els districtes. barcelona.cat/konsultam

Biblioteca

Biblioteca De Nou Barris Pl. Major de Nou Barris, 2 Dimarts, de 16.00 a 20.00 h Telèfon: 605 588 003

konsultam_9barris2@f9b.org

Centre Cívic Zona Nord C. Vallcivera, 14 Dimecres, de 16.00 a 20.00 h Telèfon: 686 791 271

konsultam_9barris1@f9b.org

Konsulta'm + 22

Servei per atendre els malestars emocionals i psicològics de les persones de més de 22 anys, i assessorament a professionals del teixit comunitari. És gratuït, sense cita prèvia i el pots trobar a 6 districtes de la ciutat. [#KonsultamBCN](https://barcelona.cat/konsultam).

Ateneu La Bòbila Plaça de Sóller, 1 Horari: dilluns i dimecres, de 17.00 a 20.00 h Contacte:

671 51 61 76 konsultam22@csm9b.com

Moment Solar

- Moment Solar Barcelona es una campanya feta des de l'Agència d'energia de Barcelona del Ajuntament de Barcelona, que busca aprofitar els terrats per generar energia.
- Aprofitament de l'energia generada pel sol. Pot suposar el 25% d'energia consumida en una llar.
- Les tecnologies renovables són més que mai eficients i assequibles.
- L'Ajuntament de Barcelona ha signat un conveni amb el Gremi d'instal·ladors de Barcelona i amb el Col·legi d'Administradors de finques de Barcelona per oferir acompanyament a les comunitats de propietaris per fer realitat instal·lacions de generació d'energia a la coberta durant tot el procés, des de la informació inicial fins l'execució i el manteniment de la mateixa.

Moment Solar. Quin es el procés

- Et venim a informar a casa teva.
- Et fem estudi de potencial de generació a la coberta del teu edifici, i si estas interessat/da et fem un projecte concret a casa teva.
- T'Ajudem a finançar-ho o a buscar els recursos per fer-ho possible.
- Et resollem dubtes
- T'oferim acompanyament i assessorament en tot el procés
- Hi ha ajuts a la inversió via subvencions (Generalitat), finançaments específics i bonificacions fiscals (50% del import del IBI durant 3 anys)

Moment Solar. Hi estas interessat/da

- Per saber el potencial de la teva teulada , envia un correu a momentosolar@bcn.cat
- També podeu contactar al telèfon 685 800 189 en horari de 16-20h de dilluns a divendres per demanar qualsevol tipus de informació.
- Per a més informació barcelona.cat/momentosolar.

Espai Familiar de criança municipal La Bòbila

- Que és:
- Un servei educatiu que promou el benestar familiar, el vincle afectiu, dels infants i les seves famílies acompanyats de dues professionals.
- Objectius:
- Acompanyament de famílies en la criança de l'infant a través del joc.
- Reforç del vincle afectiu familiar.
- Teixir una xarxa de suport entre famílies.

Espai Familiar de criança municipal La Bòbila

En l'espai es fan activitats a través del joc per fomentar el desenvolupament integral del infant :

Del seu Llenguatge verbal

De la seva psicomotricitat fina i motora

La descoberta de un mateix i de l'entorn

Informació: Telf 93 354 05 70 eflabobila@bcn.cat

Horaris: Nadons de 0-9-11 mesos Dimarts tarda de 15,30-17,30

De 11-12 mesos fins a 3 anys dilluns i dijous//o dimecres divendres de 9,30-12,30h.