

Salut Emocional per a persones cuidadores

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras.

Descripción

El programa de **Salut Emocional** està adreçat a persones cuidadores no professionals que presenten malestar emocional derivat de la sobrecàrrega que suposa la cura del familiar.

Un espai de participació en grup, conduït per un professional de la psicologia, on es comparteixen recursos per gestionar els seus neguits i millorar el seu estat emocional.

Què fem?

Els participants aprenen a identificar i gestionar les seves emocions.

- Oferim estratègies per treballar-les i eines per aplicar-les en el dia-a-dia.

- Actuant per reduir o regular la possible simptomatologia ansiosa o depressiva.

- Potenciant les relacions socials i la xarxa comunitària.

Com?

- Sessions setmanals d'una hora conduïdes per un professional de la psicologia.

- Possibilitat de complementar amb

sessions individuals.

- Grups reduïts.

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (cuidadors no professionals)

Persona de contacto

Maria Carrera, coordiadora (938744740) (manresa@espaisfcatalunyalapedrera.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundació Catalunya La Pedrera

Fecha de última actualización de la actividad

22/01/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Caritat 14 08240 Manresa Manresa Barcelona Catalunya España



Página web del proyecto

<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/salut-emocional>

Imagen de la Actividad

Fundació
Catalunya
La Pedrera



Programa
**Salut Emocional
per a persones
cuidadores**