

Salut Emocional per a persones cuidadores

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Salut Emocional per a persones cuidadores

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

Mayores de 65 años - Cualquiera (cuidadors no professionals)

Persona de contacto

Albert Pifarré, coordinador (973 243 019) (lleida@espaisfcatalunyalapedrera.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Fundació Catalunya La Pedrera

Fecha de última actualización de la actividad

29/02/2024

Situación actual de la actividad

Histórica con seguimiento

Gratuita

No

Localización

[illegible]

<https://www.fundaciocatalunya-lapedrera.com/ca/salut-emocional>
<https://www.facebook.com/LaPedrera.Fundacio>
<https://twitter.com/PedreraFundacio>

3 de 4

Fundació
Catalunya
La Pedrera



Programa
**Salut Emocional
per a persones
cuidadores**