Grupo Socioterapéutico de encuentro y apoyo para nuestro bienestar : "NOS CONOCEMOS, CHARRAMOS Y ME SIENTO A GUSTO"

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Formación, Salud comunitaria, Participación.

Descripción

Grupo socioterapéutico (*) de encuentro y apoyo dirigido a personas de 70 años en adelante (la edad no será excluyente, puede valorarse más jóvenes), que vivan y/o se sientan solas o bien aun sin estarlo, quieran compartir una experiencia grupal.

El grupo permite compartir experiencias, sentirse arropado, escuchado y en definitiva, estar en compañía.

OBJETIVOS:

- Sentir mayor bienestar
- Paliar la soledad
- Ampliar red social
- Apoyo mutuo
- Ofrecer y recibir información

REQUISITOS:

Edad de 70 años en adelante (puede valorarse más jóvenes). Con capacidad física y cognitiva suficiente para acudir al centro y entender y participar en grupo.

REALIZACIÓN Y PROCESO

Pueden ser derivados a consulta de Trabajo Social del Centro de Salud de La Jota (976 474210) por los profesionales del Centro de Salud, por cualquier otro profesional de la zona, venir directamente o captación activa desde la propia Consulta de Trabajo Social.

Se plantean 8 sesiones, una por semana, de una hora y media aprox. cada una. Miércoles de 11 a 12,30 /13 hs.

Se realizarán en el Centro Cívico Distrito 14 (Plaza de la Albada). Cada grupo se iniciará cuando haya un número suficiente de interesados. Grupo de 12 a 15 participantes máximo.

Los grupos se programan según se complete el número necesario de usuarios.

SESIONES:

Sesiones con temáticas distintas orientadas a ofrecer información sobre temas diversos, debatir y expresar opiniones, creando una dinámica abierta que motive hacia el conocimiento interpersonal y posterior contacto y apoyo mutuo si se desea.

Trataremos aspectos de protección, autocuidado, emociones, ejercicio físico y otras cuestiones desde la perspectiva experiencial, relacional y de comunicación personal, no sólo de aprendizaje e información. Los temas serán vehículos para el conocimiento y expresión personal en grupo.

Finalizaremos con relajación.

(*) “Los Grupos socioterapéuticos se utilizan desde el Trabajo Social para tratar aquellos aspectos que conflictúan y producen sufrimiento a las personas o les impide desarrollar sus capacidades, afectos, relaciones y responsabilidades

sociales. La intervención socioterapéutica va dirigida a mejorar las vivencias y la participación social de una persona, lo cual implica un desarrollo de las capacidades personales para enfrentarse consigo mismo y con el entorno. “(Teresa Rosell Poch).

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (De 70 años en adelante, aunque la edad no será excluyente)

Persona de contacto

Consuelo Pardo Pardo, Trabajadora Social. Centro de Salud La Jota (976474210) (cpardop@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Atención Primaria de Salud "La Jota"- SALUD- Zaragoza

Fecha de última actualización de la actividad

20/01/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida de la jota 42 50014 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España

