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



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

29/08/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida de la jota 42 50014 ZARAGOZA Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España CaixaBank C. Molino de las Armas C. de Maria Virto de María Blasco Calle Aires de Albada Farmacia Ortopedia C. de Baleares Jota CB Av. de la Jota de Balbino Orensanz Av. de la Jota Baluarte Aragonés Θ Plaza la Albada C.P. La Jota Google Map data @2025 Google, Inst. Geogr. Nacional