

Red adscrita CAT

Temas

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

Descripción

Mima't és un espai de respir on les persones cuidadores professionals descansin de les seves responsabilitats i es dediquin un temps al seu propi benestar. A través de l'exercici i diferents dinàmiques es farà un treball corporal per obtenir els beneficis propis d'un estil de vida activa, però a més a més es millorarà la condició física de les parts del cos més necessàries en la tasca cuidadora. Pretén ser un espai segur per intercanviar reflexions, experiències i sentiments, a més de servir per exterioritzar i alleugerir-se, divertir-se i crear llaços. L'activitat esta destinada per treballadores de la llar i les cures.

Cal inscripció prèvia per correu vv_dretaeixample@bcn.cat, telèfon 677 65 10 74 o presencialment a l'espai VilaVeïna Dreta de l'Eixample (C/ Roger de Flor, 162, Interior d'illa).

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

VilaVeïna Dreta de l'Eixample (677651074) (vv_dretaeixample@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

VilaVeïna Dreta de l'Eixample

Fecha de última actualización de la actividad

06/09/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle "Roger de Flor" 162 08013 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 14/10/2023 a 16/12/2023