

Arrels Fortes Ales Lliures: taller d'empoderament

Red adscrita  CAT

Temas

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

Descripción

Arrels Fortes, Ales Lliures és un taller grupal impulsat per programa Sempre Acompanyats a Sabadell. Aquest espai vol propiciar l'empoderament personal a través de l'aprenentatge cooperatiu i millorar el benestar emocional de les persones participants a través del sentiment de pertinença.

L'objectiu principal del taller és oferir eines perquè la persona s'empoderi i pugui afrontar la Soledat No volguda i atribuir a la persona capacitat i competència per poder fer canvis a nivell personal i social. Els objectius específics són potenciar a la persona la seva capacitat de decidir i opinar sobre diferents aspectes de la seva vida; acompanyar a la persona en el procés d'empoderament; prevenir i promoure la salut mental; buscar el compromís a favor d'una vida millor; aprendre a respectar opinions alienes, evitant possibles judicis. Durant el taller es treballen aspectes tan importants com l'autoconsciència, l'autoeficàcia, el poder propi, resiliència, autoestima i autocura.

El taller comença el **30 de gener del 2025** a la seu de Creu Roja a Sabadell (C/Marquès de Comillas, 99) en horari de **12h a 13h** amb una durada de 8 sessions, fins al 20 de març del 2025

* **Cal inscripció prèvia** amb valoració de l'equip tècnic via correu electrònic a joana.calls@creuroja.org o patricia.bas@creuroja.org o via telefònica al 671 032 855 o bé al 667 170 957

** Places limitades

*** Activitat gratuïta

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera (Persones majors de 60 anys)

Persona de contacto

Joana Calls i Cobos Patricia Bas Villanueva (671032855) (joana.calls@creuroja.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Sempre Acompanyats - Creu Roja

Fecha de última actualización de la actividad

14/01/2025

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Marques de Comilla 99 08202 Creu Roja a Sabadell Sabadell Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 30/01/2025 a 20/03/2025

Imagen de la Actividad

ARRELS ALES



