

# Espai d'Orientació Personal

Red adscrita  CAT

---

## Temas

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

---

## Descripción

Horari:

De dilluns a dijous de 9:00 a 17:30 hores

Divendres de 9:00 a 14:30 hores

És un espai de reflexió i desenvolupament personal, acompanyat per un professional, on la persona pot descobrir quines son les fonts que donen sentit a la seva vida. Son sessions individuals i tenen l'objectiu d'assolir una vida més plena.

---

## Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

---

## Persona de contacto

Ana Campillo (677355695) (anac@tasca.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Espai Fundació La Caixa

---

## Fecha de última actualización de la actividad

17/04/2025

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

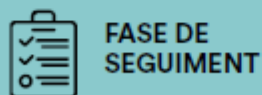
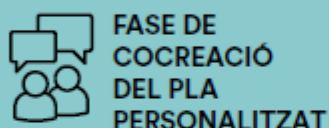
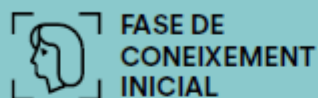
## Localización

Calle Prat de la Riba 3 43001 Tarragona Tarragona Tarragona Tarragona Cataluña España



## Imagen de la Actividad

## *Un itinerari totalment personalitzat*



①

**Descobreix les motivacions**  
i els recursos personals que  
tens dins teu i que t'ajudaran  
a viure una vida més plena  
i a millorar el teu benestar.

②

**Un pla a la teva mida:**  
Traçarem un itinerari totalment  
personalitzat segons els teus  
interessos, les teves rutines  
i les teves necessitats, i en  
farem un seguiment proper  
per avaluar si el teu pla de vida  
és prou còmode per a tu o si  
necessites que hi fem algun  
ajust.

Servei d'Informació  
Fundació "la Caixa"  
900 22 30 40  
De dilluns a divendres,  
de 9 a 17 h  
[www.fundaciolacaixa.org](http://www.fundaciolacaixa.org)



Fundació "la Caixa"