# Programació Igualtat - Grup d'autocura per a treballadores de la llar i cuidadores professionals

## Red adscrita CAT

## Temas

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

## Descripción

Un espai de reconeixement per a les professionals que dediquen la seva vida a cuidar.

Aprendrem estratègies pràctiques d'autocura per reforçar el benestar físic i emocional, mantenint l'equilibri personal i la salut en la seva tasca diària.

8 sessions: 23 i 30 de setembre, 7, 14 i 21 d'octubre i 4, 11 i 18 de novembre de 16.30h a 18.30h.

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Mujeres (Treballadores de la llar i cuidadores professionals)

## Persona de contacto

Mariona Martín i Laia Papiol (938 426 714) (cird@granollers.cat)

## Fecha de última actualización de la actividad

12/11/2026

## Situación actual de la actividad

Activa

## Gratuita

Sí

## Localización

Calle Lledoner 6 08401 Granollers Granollers Barcelona Cataluña España




## Página web del proyecto

http://granollers.cat/igualtat

## Imagen de la Actividad

# Programació CIRD

## Setembre-Desembre 2026

Organitza:

Ajuntament de Granollers