

Taller Saluddarme

Red adscrita  **OBSA** 

Temas

Mujeres, Salud mental/Bienestar emocional.

Descripción

Fundación Adsis organiza el taller Saluddarme , dentro del área de promoción de la salud.

Dirigido a mujeres que desean mejorar su salud emocional y calidad de vida.

Saluddarme: “lo que yo me puedo dar y no me dan los fármacos” . Actividad dirigida y acompañada por una Psicóloga Profesional. Tiene como objetivos mejorar el conocimiento personal, validar las emociones, adquirir recursos personales para el bienestar emocional, poner palabra a los problemas y malestares...desde una perspectiva de género.

Se abordan temas como: la valoración personal y autoestima, el conocimiento de una misma, dejar lo que daña, ocupar el propio espacio, habilidades emocionales, uso y abuso de fármacos, las dependencias, las relaciones...

Se realiza a través de siete sesiones de grupo, y dos entrevistas individuales. Las sesiones de grupo son de dos horas de duración.

Día y horario: miércoles de 11'00 a 13'00 horas. Comienza: 26 de Octubre y finaliza el 7 de Diciembre de 2022 , Lugar: c/ Dindurra nº 17, bajo . Gijón

Profesional: Gemma Pérez, Psicóloga clínica del equipo de Fundación Adsis

Interesadas : llamar al 985 195 773/ 650547780 . Centro de Día: c/ Dindurra nº17 bajo, Gijón 33202
www.fundacionadsisasturias.org

Población

Población General - Mujeres (Mujeres que quieren mejorar su salud emocional y calidad de vida)

Persona de contacto

Gemma Pérez (985195773/650547780) (gema.perez@fundacionadsis.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Entidad promotora: Fundación Adsis

Fecha de última actualización de la actividad

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Dindurra nº 17 33202 Gijón Gijón Asturias Asturias España



Página web del proyecto

<http://www.fundacionadsisasturias.org>

Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

