

Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua

Un recurs de suport psicològic per a persones cuidadores no professionals

Municipi: TIANA

Lloc: CASAL GENT GRAN

C/ ANSELM CLAVÉ N° 20

Data d'inici: DIMECRES, 10 D'OCTUBRE

Horari: 10h A 11,30h

Per a més informació: _____

Ajuntament de Tiana, Rocio

Dies: 10, 17, 24, 31 d'octubre; 7, 14, 21, 28 de Novembre; 5 i 12 de Desembre

Inscripcions: Ajuntament de Tiana

El Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua (GSAM) és un **espai de relació**, de suport psicològic i d'**intercanvi d'experiències** i ajuda mútua entre persones cuidadores no professionals. **No és un curs de formació**.

Els objectius del grup són evitar la sobrecàrrega emocional i física de la cura, conèixer altres persones cuidadores, evitar la soledat i disminuir l'estrès.

Les persones que hi participin s'han de comprometre a:

- Voler compartir la seva experiència de cuidadora amb les altres persones que es troben en la mateixa situació que ella.
- Assistir a totes les sessions.

Es disposa de l'ajut d'un psicòleg i té una durada de 10 sessions d'una hora i mitja.

www.diba.cat/benestar

Ho organitza:

Hi col·labora:



**Diputació
Barcelona**

#DibaOberta



**Ajuntament
de Tiana**

