

Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua

Un recurs de suport psicològic per a persones cuidadores no professionals

Municipi: PREMIÀ DE DALT

Lloc: CASAL D'AVIS SANTA ANNA

PLAÇA DEL MIL·LENARI, 1

Data d'inici: DIJOUS, 7 d'octubre

Horari: 11.15h-12.45h

Per a més informació: Serveis Socials

Plaça Mil·lenari, 5 - Premià de Dalt

Telèfon: 93.693.15.91

Mail: prmd.administrats@premiadedalt.cat

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

Gabinet de Premsa i Comunicació. Imatge: Fuse/Getty Imatges.

Ho organitza:

Diputació Barcelona | #DibaOberta

AJUNTAMENT Premià de Dalt

Hi col·labora:

FUNDACIÓ HOSPITAL 375 Anys SANT JAUME I SANTA MAGDALENA