

Avisos

Tristesa i salut

Dilluns, 3 de febrer de 2025

Visita de la Unitat Mòbil d'Informació al Consumidor

Dilluns, 3 de febrer de 2025

Horaris del bibliobús Montnegre per l'any 2025

Horaris del bibliobús per l'any 2025

Divendres, 24 de gener de 2025

Convocatòria d'una plaça d'operari/ària de neteja

Divendres, 3 de gener de 2025

Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua

Dimarts, 3 de desembre de 2024

El Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua (GSAM) és un espai de relació, de suport emocional 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 participen s'han de comprometre a:

- Compartir la seva experiència de cura 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/a psicòleg/a i té una durada de 10 sessions d'una hora i mitja.

Les sessions comencen l'11 de novembre i es realitzaran els dilluns al Biblio@ccés de 10 a 11.30 hores.

Cal inscripció prèvia.

Reciclar t'ajuda a estalviar

Dimarts, 1 de novembre de 2022
