

Grup de benestar emocional

Notes que hi ha certes emocions que et sobrepassen? Et sents més trist/a, ansiós/a o desganat/da? Et costa expressar el que necessites? Vine al grup a compartir i conèixer eines que pots posar en pràctica en el teu dia a dia.



Per inscriure't, apunta't al taulell del CAP!



Dimarts de 17:30 a 19h
2 Abril a 28 Maig

Can Trinxeria
Cassà de la Selva



A càrrec de la Referent de Benestar Emocional Comunitari del Centre d'Atenció Primària

Grup d'acompanyament al dol

Has perdut a una persona propera (parella, pare/mare, germà/na, amic/ga) i creus que et pot anar bé participar d'un grup d'acompanyament al dol?



Per inscriure't, apunta't al taulell del CAP!



Dimecres de 11:30 a 13h
3 d'abril a 29 de maig

Biblioteca Julià Cutiller
Llagostera



A càrrec de la Referent de Benestar Emocional Comunitari del Centre d'Atenció Primària

Grup ansietat i alimentació

**Perds el control quan menges? Quan sents ansietat menges més?
Et sents culpable després?** Vine al grup a conèixer eines que pots
posar en pràctica per tornar a gaudir de l'alimentació!



Per inscriure't, apunta't al taulell del CAP!



Dijous de 18 a 19:30h
18 d'abril a 23 de maig

Sala Cavallerisses
Caldes de Malavella



*A càrrec de la Nutricionista-Dietista i la Referent de Benestar Emocional Comunitari del
Centre d'Atenció Primària*

Grup

millora de la qualitat del son

Et costa adormir-te o t'aixeques a meitat de la nit? Et notes cansat o cansada durant el dia perquè no tens un son reparador?
Vine al grup a conèixer eines que pots posar en pràctica per tornar a tenir un son reparador i de qualitat!



Per inscriure't, apunta't al taulell del CAP!



Dijous de 16 a 17:30h
18 d'abril a 23 de maig

Sala Cavallerisses
Caldes de Malavella

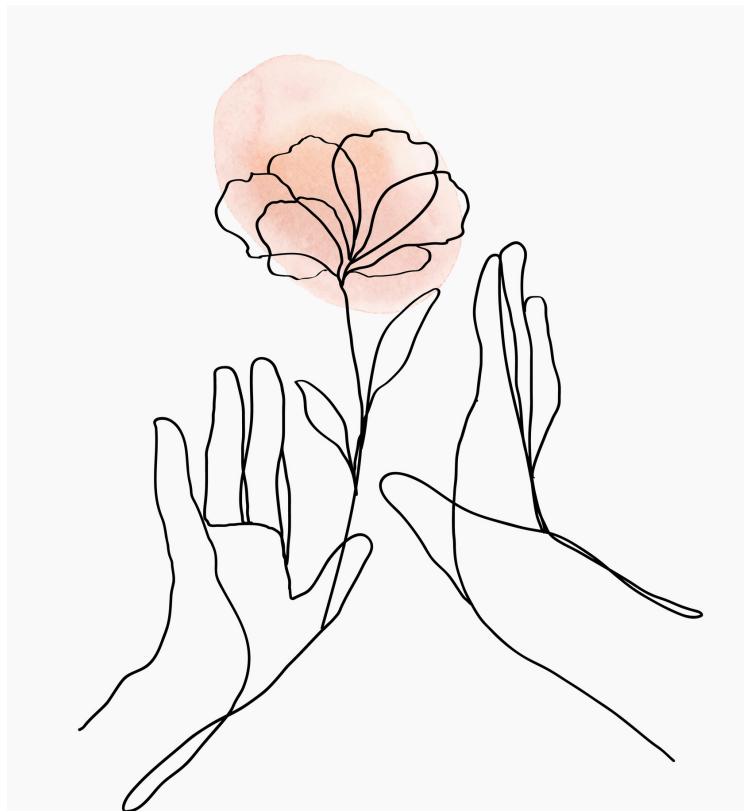


A càrrec de la Referent de Benestar Emocional Comunitari del Centre d'Atenció Primària

Grup

suport emocional a la persona cuidadora

Ets la persona cuidadora principal d'un familiar? A vegades et sents sobrepassada amb el que suposa? Creus que et pot anar bé participar d'un grup de suport per compartir i aprendre eines que et poden ajudar en el teu dia a dia?



Per inscriure't, apunta't al taulell del CAP!



Dijous de 11:30 a 13h
18 d'abril a 30 de maig

A determinar
Cassà de la Selva



A càrrec de la Referent de Benestar Emocional Comunitari del CAP, la psicòloga de l'Equip Psicològic d'Atenció a la Cronicitat i altres professionals