

ENCORATJA'T

Grup de recolzament al benestar físic, psíquic i emocional.

Equip col·laborador :

Sara Esteve. Infermera ABS Centelles

Margaret Avellà. Terapeuta Humanística i Emocional

Ivette Casas. Neuropsicòloga

Queralt Aguilà. Dietista-nutricionista

Xevi Marmol. CAFE.Readaptador de lesions

Entitats col·laboradores: ABS Centelles, Ajuntament dels Hostalets de
Balenyà .

A qui va dirigit ?

Persones amb dolor crònic

A totes aquelles persones que vulguin trobar el seu benestar

Persones amb inquietuds per afrontar el dolor i el malestar

Objectius:

- A nivell funcional, oferir recursos per a facilitar les activitats de la vida diària
- Potenciar habilitats socials i activitat física
- Aprendre a relaxar-se. Augmentar la motivació
- Aportar eines i hàbits saludables en l'alimentació
- Valoració de l'estat anímic pre i post tractament grupal a partir de tests psicològics

Fitxa Tècnica

Participants inicials: 14

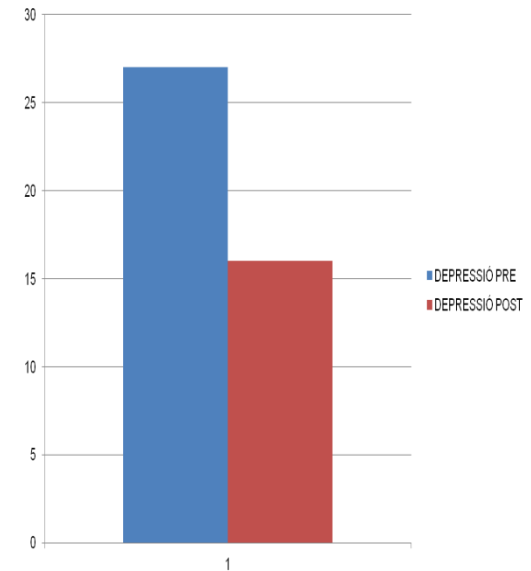
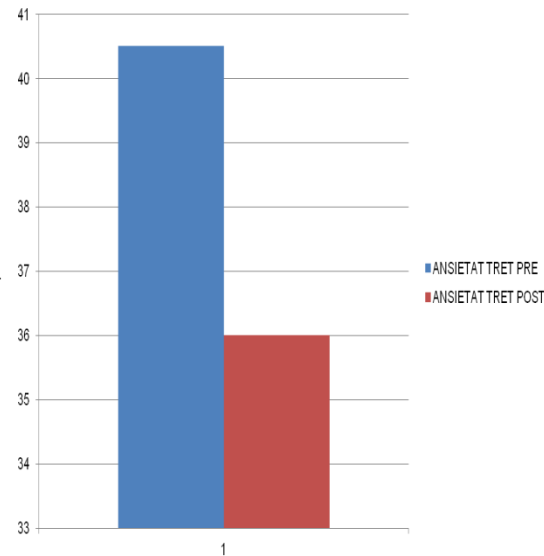
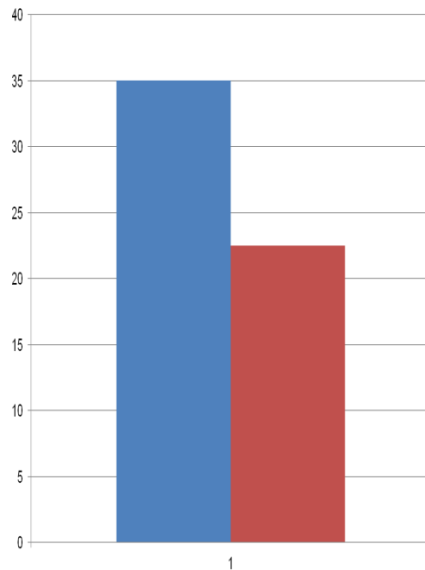
Participants en acabar el grup: 10

Durada de l'activitat: 3mesos

Activitats

- Sessions de piscina d'1h setmanal. En total 12 sessions.
- Sessions de teràpia emocional. Taller mensual. En total 3 sessions
- Sessions de nutrició i dietètica. Taller mensual. En total 3 tallers
- Sessions de neuropsicologia. En total 2 tallers

Avaluació



Autogestió, professionalisme
i economia social

Present i futur de les EBAs



Autogestió, professionalisme
i economia social

Present i futur de les EBAs

El dolor és inevitable, el patiment és opcional. Buda.



Encoratja't!!!