

# Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua



Un recurs de suport psicològic per a persones cuidadores no professionals



Municipi: CANET DE MAR

Lloc: CASA DEL CONSERGE

Riera Gavarra, 38

Data d'inici: 18-02-2026 (10 sessions)

Horari: Tots els dimecres de 17 a 18,30h

Per a més informació: adreçar-se als Serveis Socials municipals

C/Vall, 4-6 Canet de Mar

Tel. 93 7954679

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 participin s'han de comprometre a:

- 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/a psicòleg/a i té una durada de 10 sessions d'una hora i mitja.

[www.diba.cat/benestar](http://www.diba.cat/benestar)

Ho organitza:



Diputació  
Barcelona



Ajuntament de  
Canet de Mar