

# Grup de Suport Emocional i Ajuda Mútua

Un recurs de suport psicològic per a persones cuidadores no professionals



Municipi: \_\_\_\_\_

Lloc: \_\_\_\_\_

Data d'inici: \_\_\_\_\_

Horari: \_\_\_\_\_

Per a més informació: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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:



AJUNTAMENT DE CANET DE MAR

Hi col·labora:

