

ESTAR OCUPAT ÉS IMPORTANT PER ESTAR BÉ

I no ocupat de qualsevol manera. És important estar ocupat mentre treballem les nostres habilitats i capacitats. Per aquest motiu, plantegem dos serveis encarats a aquest objectiu:

ESPAI DE MATINS

Cada dia proposem treballar les capacitats i habilitats de les persones afectades per un trastorn mental seves a través de diferents activitats. De 9 a 12h obrim aquest grup on tothom que ho vulgui és molt benvingut!

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

9 a 9:30h

Espai - cafè

9:30h a 10h

Emocions

Emocions

10h a 11:30h / 12h

Cuina o projecte Patxuli

Estimulació cognitiva

Musicoteràpia

Arteràpia

Informàtica o caminada

GRUP JOVE

Per persones més joves, que acaben de ser diagnosticades o que fa poc que estan passant per processos difícils, oferim aquest grup.

Els **divendres** treballem en metacognició, per què pensem com pensem? I els **dimecres** hem començat a fer un treball en ansietat social: una problemàtica força present quan parlem de salut mental.

Al setembre volem ampliar i reunir-nos també els **dilluns** per fer un treball més comunitari i de participació a l'entorn.