



Sanamía
Salud Integral

Taller

Saluddarme

Dirigido a mujeres que desean mejorar su salud emocional y su calidad de vida, «Saluddarme» promueve el empoderamiento para el control de la propia vida y la mejora emocional, y favorece el cambio de estilos de vida generadores de enfermedad y malestar, en la persona y en el entorno.

CÓMO SE HACE

Acompañadas por una Psicóloga Profesional y atendiendo a la perspectiva de género, reconocemos y validamos las emociones, adquirimos recursos personales, ponemos palabra a los problemas y malestares.

CUÁNDO

Realizamos sesiones de grupo semanales los **miércoles de 11:00 a 12:30** horas en el **Centro Municipal Integrado de El Llano** de Gijón, del **20 de abril al 22 de junio** de 2016.

CONTENIDOS

La autoestima, habilidades emocionales, los problemas y malestares a lo largo del ciclo vital, las relaciones, dependencias, el cambio personal.



Sanamía

Sanamía es Salud Integral por medio de intervenciones breves y eficaces basadas en la relación cercana y el acompañamiento.

Organiza Fundación Adsis.
Dirige Gemma Pérez, psicóloga clínica y especialista en drogodependencias. Profesional del equipo de Fundación Adsis.

Cuota de participación Actividad gratuita

Información Centro de Día, c/ Dindurra nº 19, bajo. Gijón
Teléfono 985 195 773
email asturias@fundacionadsis.org
web www.fundacionadsisasturias.org

Gijón

Centro Municipal Integrado El Llano

