



# GRUP PSICOEDUCATIU CUIDEM AL CUIDADOR

Dirigit únicament a pacients del CAP Sant Llàtzer

Si ets cuidador/a no professional i tens sobrecàrrega emocional, al CAP SANT LLÀTZER organitzem un grup on donarem estratègies per facilitar i millorar la tasca de cuidar persones en situació de dependència tot treballant el propi benestar emocional.

## Nombre de sessions, duració i dates:

- 9 sessions de 90 minuts cada una. 1 sessió/setmana
- **Inici:** dimecres 26 d'abril de 2023 / **Final:** dimecres 21 de juny de 2023
- **Horari:** 10:30 a 12:00 h
  
- És imprescindible assistir a un mínim de 7 sessions.



Si vols inscriure't o necessites més informació, pots contactar amb Mireia Tardón, psicòloga, Referent de Benestar Emocional del CAP Sant Llàtzer [mtardon@cst.cat](mailto:mtardon@cst.cat)