

Informação adicional...

Local: contexto institucional;

Periodicidade: semanal;

Duração: 60 minutos;

Modalidade: grupal

Participação e
Transporte

GRATUITO



Parcerias:

- Rede Social de Espinho
- Respostas Sociais Concelhias

Contactos:



22 731 90 61



capacitarmais@cerciespinho.org.pt



<http://www.cerciespinho.org.pt>



<http://www.facebook.com/cerci.espinho>



CAPACITAR MAIS

BPI SENIORES

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO

CUIDAR NA DEPENDÊNCIA



O que é um Programa Psicoeducativo?

O Programa Psicoeducativo é dedicado a um grupo de pessoas que partilhem o mesmo problema. Tem como propósito potenciar o desenvolvimento de conhecimentos e competências junto dos participantes. Este tipo de intervenção proporciona suporte informativo (informação útil acerca da temática) e emocional (através da partilha de vivências, histórias e estratégias).



Objetivos do Programa Psicoeducativo:

- Informação sobre o envelhecimento, dependência e a tarefa de cuidar;
- Partilha de experiências e sentimentos;
- Ajuda mútua através da partilha de soluções e alternativas;
- Diminuição do stress;
- Incentivo ao autocuidado, de modo a salvaguardar a sua própria saúde e bem-estar;
- Aumento da autoestima;
- Criação de uma rede de apoio.

Perceção de que não estão sós!

A quem se destina?

A **qualquer pessoa**, que esteja a cuidar de um familiar, amigo ou vizinho com algum grau de dependência. Preferencialmente residentes no concelho de Espinho

