

Rutas De Bienestar

Llega a tu municipio

Rutas de Bienestar acerca a los municipios rurales actividades orientadas a mejorar el bienestar emocional y social, fomentar el apoyo mutuo y promover hábitos saludables.



¡Participa en nuestras sesiones!



Municipio:

GOMEZSERRACÍN



Horario:

LUNES DE 16:30 A 17:30



Lugar:

AYUNTAMIENTO



Entidad responsable:

FUNDACIÓN INTRAS



Teléfono:

638486254



Mail:

ACS@INTRAS.ES



¿Qué encontrarás?



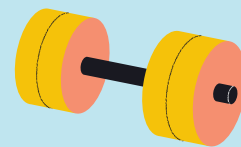
Apoyo psicológico y apoyo mutuo

Sesiones grupales para compartir experiencias, fortalecer estrategias de afrontamiento y reducir el aislamiento.



Gestión emocional y habilidades sociales

Talleres prácticos para aprender estrategias de autocuidado, manejo del estrés y mejora de relaciones.



Talleres de actividad física

Sesiones grupales dirigidas por especialistas para mejorar capacidad funcional, aliviar dolor y promover hábitos saludables.



¡Te esperamos!



Más información en:
www.rutasdebienestar.es