



Ayuntamiento de Coca

PROMOCIÓN DEL CUIDADO Y DEL AUTOCUIDADO (PROGRAMA DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEGOVIA 2025-2026)

OBJETIVO: Impulsar el cuidado de la salud emocional y corporal, propiciando un espacio grupal de relajación, confianza y atención plena en lo inmediato y en uno/a mismo/a.

Se podrán abordar los siguientes contenidos: la atención, los pensamientos, la aceptación, “no juzgar”, las actitudes necesarias para vivir el momento presente, la concentración, la importancia de la respiración,...

DESTINATARIOS: Está dirigido a toda la población mayor de 18 años, teniendo prioridad aquellas personas en situación de vulnerabilidad social.

El proyecto tendrá una duración de cuatro meses a realizar en el periodo de octubre a febrero o de febrero-junio. En cada grupo se desarrollarán un total de 24 horas. Sesiones de 1,5 horas semanales, en horario y cuatrimestre asignado por la Diputación Provincial.

Los grupos serán de mínimo 4 y máximo 14, reservándose la Diputación la organización y distribución final de los grupos en cada núcleo de población con la finalidad de rentabilizar los recursos.

CUOTA: La Diputación establece una cuota única por participante de 15,00 euros.

INFORMACIÓN: Las bases reguladoras están disponibles en la página web: www.dipsegovia.es. El número de teléfono para cualquier información o aclaración es el 921113348, correspondiente al Área de Asuntos Sociales de la Diputación.

SOLICITUDES: Las solicitudes para participar en el Proyecto Promoción del Cuidado y del Autocuidado en Coca, se presentarán en el Registro General del Ayuntamiento de Coca hasta el día 22 de julio de 2025.

Documento firmado electrónicamente
El Alcalde: Fernando Aceves González

Ayuntamiento de Coca

Plza. Mayor, s/n, Coca. 40480 Segovia. Tfno. 921586011. Fax: 921586076

