



Ayuntamiento de Coca

PROMOCIÓN DEL CUIDADO Y DEL AUTOCUIDADO (PROGRAMA DE LA DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE SEGOVIA 2024-2025)

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 tres meses a realizar en el periodo de octubre-diciembre, de enero-marzo o de abril-junio. En cada grupo se desarrollarán un total de 18 horas. Sesiones de 1,5 horas semanales, en horario y trimestre 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 921 113 431, correspondiente al Área de Asuntos Sociales de la Diputación.

SOLICITUDES: Las solicitudes para participar en el Proyecto Ocio Preventivo en Coca, se presentarán en el Registro General del Ayuntamiento de Coca hasta el día 23 de agosto de 2024.

Documento fechado, sellado y firmado electrónicamente al margen.

El Alcalde: Fernando Aceves González

