JOSE SANZ GOMEZ (1 de 1)
ALCALDE-PRESIDENTE
Fecha Firma: 24/07/2025
HASH: 300b719a24b941aa3b657312a73f94f9

A N U N C I O

PROYECTO PROMOCION DEL CUIDADO Y AUTOCUIDADO ORGANIZA DIPUTACION SEGOVIA CURSO 2025-2026

DESTINATARIOS: Población mayor de 18 años, teniendo prioridad aquellas personas en situación de vulnerabilidad.

OBJETIVOS DEL PROYECTO: impulsar el cuidado de la salud emocional y corporal, proporcionando un espacio grupal de relajación, confianza y atención plena en lo inmediato y en uno/a mismo/a.

CONTENIDOS: la atención, los pensamientos, la aceptación, “no juzgar”, las actitudes necesarias para vivir el momento presente, la concentración, la importancia de la respiración, etc.

DURACIÓN DEL PROYECTO: cuatro meses, a realizar en el periodo de octubre-febrero o de febrero-junio. En cada grupo un total de 24 horas repartidas en sesiones semanales de 1,5 horas de lunes a viernes.

GRUPOS: mínimo de 4 y máximo 14 personas, reservándose la Diputación la organización y distribución final de los grupos.

CUOTA: la Diputación establece una **cuota inicial única de 15 €/participante**, cuyo cargo se hará mediante domiciliación bancaria en la cuenta que al afecto autorice la persona participante en la correspondiente inscripción, la cual se deberá presentar en el plazo máximo de las tres primeras sesiones desde el inicio de la actividad.

PLAZO PARA REALIZAR LA INSCRIPCIÓN: del 28 de julio al 12 de agosto de 2025 (ambos inclusive).

LUGAR DE INSCRIPCIÓN: Oficinas Municipales del Ayuntamiento, en horario de 9 a 14 horas y de lunes a viernes.

Para más información consultar en el Ayuntamiento.

En Gomezserracín, a la fecha de la firma que figura al margen.

EL ALCALDE,

Fdo.: José Sanz Gómez.

[DOCUMENTO FIRMADO ELECTRONICAMENTE]

Cód. Validación: 5SZK4D5F69FSYD9JDY7MREXLQ
Verificación: https://gomezserracin.sedelectronica.es/
Documento firmado electrónicamente desde la plataforma esPublico Gestiona | Página 1 de 1