



AYUNTAMIENTO DE MARUGÁN

# PROYECTO DEL CUIDADO Y AUTOCUIDADO 2025/2026

El objetivo del proyecto es 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, la conciencia plena en las actividades diarias...

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-febrero, de febrero-junio. En cada grupo se desarrollarán un total de 24h, repartidas en sesiones semanales de 1,5 horas de duración, de lunes a viernes y en horario indistinto, mañana o tarde.

Los grupos serán de un mínimo de 4 personas y máximo de 14 personas por grupo.

La cuota inicial única es de **15,00 Euros**, cuyo cargo se hará mediante domiciliación bancaria en la cuenta que al efecto 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.

Las personas interesadas, pueden apuntarse en las oficinas del Ayuntamiento (previa cita) en horario de 09:00 a 14:00 horas, **hasta el 8 de Agosto de 2025**.

EL ALCALDE - PRESIDENTE

En Marugán, fechado y firmado electrónicamente según reseña al margen.

