



Ayuntamiento de Gomezserracín

A N U N C I O

PROYECTO PROMOCION DEL CUIDADO Y AUTOCUIDADO ORGANIZA DIPUTACION SEGOVIA CURSO 2026-2027

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

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, la conciencia plena en las actividades diarias.

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 27 de julio al 14 de agosto de 2026 (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 electrónica que figura al margen.

EL ALCALDE,
Fdo.: José Sanz Gómez.

