

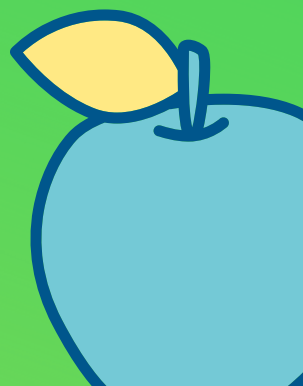
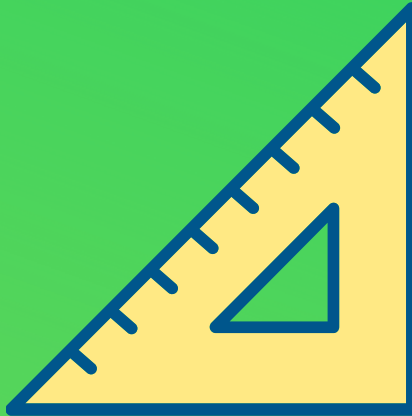
SM  
BN

SALUT MENTAL  
BARCELONÈS NORD  
ASSOCIACIÓ

# Taller de Famílies

20  
19

Inici 9 de setembre  
Segon i tercer dilluns de mes



TALLER DE FAMÍLIES

# PROGRAMA

## PARLEM DE SALUT

Aprendrem a detectar i potenciar els aspectes sans de la persona: salut física i també la que es relaciona amb les capacitats de gestió de les emocions de forma més sostenible amb la vida.

## EL FUTUR DELS NOSTRES FILLS

Davant la vellesa dels pares, rescatem els aspectes més autònoms del fill@ afectat per un trastorn mental i parlem de les opcions de suports i tràmits legals que sovint desconeixem.

## REPTES DE LA NOSTRA VELLESA, QUÈ PREOCUPA?

Pèrdues físiques i emocionals: dols que, de vegades, no es parlen, no es reconeixen i no es relacionen amb la pròpia vida. Quina qualitat de vida mereixem? Quins suports podem tenir?

## PROTEGIR O SOBREPOTEGIR: ON ES EL LÍMIT?

Acompanyarem a detectar com la protecció del fill@ pot convertir-se en una actitud de sobreprotecció i, per tant, dificultant el creixement vers una vida més autònoma i independent.

## UNA TARDA D'EMOCIONS

Quines de les emocions del nostre dia a dia ens fan sentir més a gust? Quines ens són més difícils de suportar? Quines diríem que mai sentim o neguem sentir?

## DIAGNÒSTIC, ESTIGMA I TABÚ

Perquè moltes famílies viuen el fet de tenir un familiar amb un trastorn mental silenciosament i, per tant, en soledat? Què hi ha, encara, d'estigma i de tabú a les famílies?

## UNA NOVA MIRADA CAP ALS JOVES

Què faríem diferent com a pares si poguéssim tornar enrere? Doncs ho farem de forma solidària deixant un "llegat" escrit per les famílies joves i, amb això, reconciliant-nos amb la nostra pròpia història.

## TANCANT CICLES

Tancar bé les etapes de la vida: parlarem dels comiats i de l'agraïment per les relacions on el bon tracte i la bona relació han fet que siguin espais protegits d'alta qualitat.

Més informació i inscripcions a Salut Mental Barcelonès Nord Associació  
93 383 58 39 Dr. Bassols, 62 BADALONA

