



# REMS BIENESTAR

Relaciónate y Emociónate Mejorando la Salud

Recurso de promoción de la salud para personas mayores de 60 años que presentan malestar emocional derivado de trastornos leves del estado ánimo, soledad no deseada, pérdidas y cambios propios de la etapa vital. Promovemos un envejecimiento saludable apoderando a la persona en todas sus vertientes: emocional, social-relacional, cognitiva y física.



## ATENCIÓN CENTRADA EN LA PERSONA

Aplicamos una metodología basada en la ACP que se traduce en los principios del respeto a las personas, trabajando con su vida emocional y relacional.



## TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

Se trata de un servicio innovador y integral fundamentado en terapias no farmacológicas como la cognitiva, la musicoterapia, la reminiscencia, la relajación o la risoterapia.

## ÁREAS DE INTERVENCIÓN

Utilizando los principios de la atención centrada en la persona, el equipo interdisciplinar liderado por una psicóloga, ofrece varias sesiones para que la persona recupere su proyecto vital. Las sesiones se realizan de forma presencial y en grupo.

- Retos cognitivos
- Actividad física
- Trabajo emocional
- Creatividad
- Expresividad
- Salidas culturales y de ocio
- Nuevas tecnologías
- Hábitos saludables como la alimentación y el sueño

### Contacto

93 214 25 88 / [impuls.social@fcatalunyalapedrera.com](mailto:impuls.social@fcatalunyalapedrera.com)