

Cuidamos a los que cuidan.

GAM (Grupo de Ayuda Mutua)



Grupo de padres y madres liderado por la psicóloga Marta Mejía, donde **compartir experiencias** y aprender colectivamente.

Periodicidad : **Quincenal** Día: **Lunes de 18h – 19:30h**

Tallerista: **Marta Mejía** (psicóloga)

Para apuntarse: mail a gam@fundaciofriends.org

Precio Friends* : **0 €/mes** Precio No Friends : **30 €/mes**

Aprendemos en familia



Taller para aprender **herramientas pedagógicas**. Sesiones formativas y talleres para aprender nuevas técnicas pedagógicas y compartir vivencias como madres y padres.

Periodicidad : **Quincenal** Día: **Martes de 19h – 20:30h**

Tallerista: **Bernat Mora** (psicólogo)

Para apuntarse: mail a lleure@fundaciofriends.org

Precio Friends* : **0 €/mes** Precio No Friends : **30 €/mes**

Bienestar emocional



Sesiones para aprender a **gestionar mejor las emociones** y así mejorar el estado de ánimo y en consecuencia la relación con los hijos e hijas.

Periodicidad : **Semanal** Día: **Lunes de 18h – 20h**

Tallerista: **Sara Puerto** (psicóloga)

Para apuntarse: mail a lleure@fundaciofriends.org

Precio Friends* : **20 €/mes** Precio No Friends : **35 €/mes**

(* Precio para aquellas familias que su hijo/a es usuari/a de algún servicio de Friends, o son socios colaboradores)

C/Rosselló 330, bajos, Barcelona – 93 487 55 44 - info@fundaciofriends.org