

Cuidem els que cuiden.

GAM (Grup d'Ajuda Mútua)



Grup de pares i mares conduït per la psicòloga Marta Mejía, on **compartir experiències** i aprendre col·lectivament.

Periodicitat : **Quinzenal** Dia: **Dilluns de 18h – 19:30h**

Tallerista: **Marta Mejía** (psicòloga)

Per apuntar-se: mail a gam@fundaciofriends.org

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

Aprenem en família



Taller per aprendre **eines pedagògiques**. Sessions formatives i tallers per aprendre noves tècniques pedagògiques i compartir les vivències com a mares i pares.

Periodicitat : **Quinzenal** Dia: **Dimarts de 19h – 20:30h**

Tallerista: **Bernat Mora** (psicòleg)

Per apuntar-se: mail a lleure@fundaciofriends.org

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

Benestar emocional



Sessions per a aprendre a **gestionar millor les emocions** i així millorar el nostre estat d'ànim i en conseqüència la relació amb els fills i filles.

Periodicitat : **Setmanal** Dia: **Dilluns de 18h – 20h**

Tallerista: **Sara Puerto** (psicòloga)

Per apuntar-se: mail a lleure@fundaciofriends.org

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

(* Preu per aquelles famílies que el seu fill/a és usuari/a d'algun servei de Friends, o són socis col·laboradors)

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