

Bienvenidas y bienvenidos al grupo de apoyo para familiares de personas con Daño Cerebral Adquirido.

Este espacio pretende proporcionar un apoyo terapéutico adecuado para que podamos afrontar las consecuencias que se derivan de dicha discapacidad, y mejorar nuestra calidad de vida, disminuyendo los niveles de stress y ansiedad.

Recordad que:

- **Es muy importante poder contar con un espacio de franqueza y confidencialidad, en donde cada persona puede expresarse con libertad absoluta sin ser juzgada ni criticada.**
- **Hay momentos para hablar y hay momentos para escuchar:
“La conversación sirve para compartir sentimientos, experiencias, ideas e información”.**

El grupo de autoayuda te permite:

- Ventilar frustraciones.
- Intercambiar técnicas para cuidar y resolver problemas.
- Aprender a verbalizar y a pedir ayuda.
- Aprender más sobre el Daño Cerebral Adquirido, a partir de la experiencia personal, la espontaneidad, la intuición y el sentido común, entendido éste como la capacidad para resolver problemas.
- Descubrir los recursos personales
- Mantener o incrementar los sentimientos de autoestima que permiten tener más control sobre la propia vida.
- Desarrollar actitudes nuevas y más positivas.

- Encontrar nuevas relaciones.
- Sentirse menos desvalid@s.
- Dar y recibir apoyo mutuo.
- Encontrar esperanza al ver que otros han podido con la difícil tarea de salir adelante.
- Comprender mejor la propia experiencia.
- Ofrecer a la persona cuidadora un descanso y una oportunidad de salir de la casa.



Lugar de celebración:
Centro de Reuniones de Ibercaja
C/ San Antón, nº 5 – Logroño

Días:
Los jueves de 19:30 h. a 21:00 h.

Inscripción:
Completar la ficha de inscripción adjunta (se puede obtener también en www.ardacea.es) y hacerla llegar a la Junta Directiva.
Plazas limitadas

OBJETIVOS DEL GRUPO DE APOYO

- Compartir sentimientos y experiencias.
- Aprender más acerca del Daño Cerebral Adquirido y el cuidado que implica esta circunstancia, ofreciéndole a la persona la oportunidad de hablar sobre los problemas que le afectan o las decisiones que tiene que tomar.
- Escuchar a otras personas en la misma situación para compartir sentimientos y experiencias similares.
- Ayudar a otras personas, intercambiar ideas, información y brindar apoyo.
- Aprender a resolver problemas.
- Fomentar en los familiares el cuidado personal, salvaguardando así su salud y bienestar.



BELÉN PIERA TARAZONA
EDUCADORA SOCIAL Y TERAPEUTA GESTALT

Organiza:



Asociación Riojana de Daño Cerebral Adquirido
C/ Bto. Cpo. De la Guardia Civil, nº 7 - 6º C - 26005 Logroño (La Rioja)
☎ 680 539 307 – Email: ardacea@gmail.com
www.ardacea.es

Colabora:



GRUPO DE APOYO PARA FAMILIARES DE PERSONAS AFECTADAS POR DAÑO CEREBRAL ADQUIRIDO

