

08/08/2025

Primeres sessions del programa (Des)connecta't a Torroella de Montgrí i a l'Estartit



L'Àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí ha posat en marxa el programa "(Des)connecta't", adreçat a dones de totes les edats que han viscut una situació de trauma o violència, i que ja han realitzat un procés terapèutic i/o social, però que continuen en situació d'aïllament i manca de xarxa comunitària.

El programa té com a objectiu oferir un espai segur on les participants puguin treballar la gestió emocional, afavorir vincles de confiança i suport, potenciar la consciència emocional i la connexió amb el moment present, així com fomentar l'autoestima, l'autocura i l'apoderament.

Fins ara, s'han dut a terme dues sessions d'art, que han tingut una acollida molt positiva per part de les 10 dones participants, d'edats diverses, que han expressat la seva satisfacció i interès a continuar amb el projecte. La propera activitat prevista serà una sortida a la natura, que permetrà seguir treballant la connexió amb una mateixa, amb les altres i amb l'entorn.

Objectius principals del programa (Des)connecta't:

- Treballar la gestió emocional i la reparació en grup.
- Afavorir vincles de confiança i suport entre les participants.
- Potenciar la consciència emocional i la connexió amb el moment present a través de l'artteràpia, la paraula, la respiració i la creativitat.
- Crear un espai social per escoltar-se, expressar-se i cuidar-se.
- Fomentar l'autoestima, l'apoderament i l'autocura.
- Afavorir vincles socials entre dones amb vivències similars.

Aquest programa representa un pas més de l'Ajuntament de Torroella de Montgrí per contribuir al benestar emocional, la cohesió social i l'acompanyament a les persones que més ho necessiten.