

## Activitats

# La Cerdanya dona eines a les parelles davant els reptes de la família

El taller Hàbits imprescindibles es durà a terme el 17 d'abril al Centre Cívic de Prats i Sansor

M.S.  
Puigcerdà

El Consell Comarcal de la Cerdanya ha organitzat un taller adreçat a famílies amb fills amb l'objectiu

d'ajudar-les a reconnectar les seves relacions emocionals, sovint afectades pel ritme quotidià, les obligacions i les dificultats de conciliació.

L'objectiu de l'activitat és proporcionar principalment a les pa-

relles un catàleg de recursos per afrontar el desgast de la convivència i la rutina quan la relació es veu ampliada per fills i es diversifica amb les obligacions familiars.

La proposta, titulada 'Hàbits imprescindibles per reconnectar

amb la parella sent família', vol donar eines pràctiques per afrontar el desgast que pot generar la rutina. Segons expliquen els impulsors, el cansament i les exigències del dia a dia fan que moltes parelles es vagin desconnectant



Una activitat al Consell Comarcal de la Cerdanya

CCC

progressivament, fet que repercuteix en la qualitat de la relació. El taller anirà a càrrec d'Adrià Sonet, terapeuta Gestalt i fundador del projecte d'acompanyament a pares papadri.com, i abordarà estratègies per reforçar el vincle de parella en el context familiar. L'activitat tindrà lloc el divendres 17 d'abril, de les 17.30 a les 19 hores, al Centre Cívic de Prats i Sansor. A més, s'oferirà servei de canguratge per facilitar l'assistència de les famílies interessades.

La iniciativa s'emmarca en les accions de suport a la criança i la corresponsabilitat impulsades des del territori, amb la voluntat de promoure el benestar emocional i la qualitat de vida de les famílies. Les inscripcions es poden fer prèviament a través del formulari habilitat per l'organització. ■

kioscoprensaiberica#biblioteca@puigcerda.cat