

Calonge i Sant Antoni impulsa un espai de suport i acompanyament emocional per a la gent gran

Les sessions, dinamitzades per una psicoterapeuta, es fan cada dimecres al Palau Firal de Sant Antoni amb una desena de participants.

El projecte "Gestionant la Vida" ha arrencat de nou a Calonge i Sant Antoni. Es tracta d'un espai de trobada, dinamitzat per una psicoterapeuta, adreçat a persones grans del municipi per compartir sentiments, emocions i preocupacions vinculades als canvis que es produeixen al llarg d'aquesta etapa vital. L'activitat compta amb una desena de participants i es duu a terme amb la col·laboració de la Regidoria de Gent Gran de l'Ajuntament de Calonge i Sant Antoni i el Servei d'Atenció Psicològica a Persones Grans del Consell Comarcal del Baix Empordà. Les sessions ofereixen un espai de relació, acompanyament i suport emocional. A través de dinàmiques i exercicis, les persones participants aprenen estratègies per tenir cura de si mateixes i deixar-se cuidar, expressar adequadament allò que senten i reconèixer les pròpies fortaleces. En aquest espai es treballen aspectes com el canvi en el rol social, la pèrdua de persones estimades, l'adaptació a noves condicions físiques o la recerca d'un sentit profund en aquesta nova etapa de la vida. El projecte es va iniciar a finals del mes d'abril i preveu sessions setmanals cada dimecres, de 10.30 a 12 h, al Palau Firal de Sant Antoni.

Font del document:

<https://www.diaridegirona.cat/baix-emporda/2026/05/15/calonge-sant-antoni-impulsa-espai-130264756.html>