

## NOTA INFORMATIVA

Fecha emisión: 23/01/2019

A/A: Agentes y participantes de  
Cáritas.

ASUNTO: Cursos de ayuda.

### Contenido:

Estimado/a compañero/a,  
A petición del equipo parroquial de **Ntra. Sra. de Gracia**, os hacemos llegar el siguiente comunicado:

*Estimados amigos de Cáritas:*

*Desde la Parroquia de Ntra. Sra. de Gracia, os queríamos ofrecer un **curso** que exponemos a continuación.*

### **"ACTITUDES ANTE EL DOLOR, LA SOLEDAD Y EL MIEDO A LA VIDA"**

*El curso de ayuda, al estar dividido en tres secciones, está destinado a tres tipos de personas que, en muchas ocasiones, pueden coincidir en un mismo perfil.*

- **ACTITUDES ANTE EL DOLOR: EL SIGNIFICADO DEL SUFRIMIENTO.**  
*Por un lado está destinado para aquellas personas que les cueste o no sepan afrontar algún tipo de dolor o sufrimiento en cualquier ámbito de la vida.  
(12-19 y 26 de febrero)*
- **LA SOLEDAD: CLAVES PARA AFRONTARLA.**  
*Por otro, aquellas que están viviendo un momento de soledad tanto interior como por alguna situación vital.  
(5-12 y 19 de marzo)*
- **CUANDO TODO ME PREOCUPA: EL MIEDO A QUE PASE LO QUE MÁS TEMO.**  
*Para terminar, las últimas tres sesiones están destinadas a aquellas que tienen un temor continuo ante la vida y los retos o situaciones que se viven.  
(26 marzo- 2 y 9 de abril)*

*Cabe la posibilidad de apuntarse a cualquiera de las tres secciones, en vez de al curso completo.*



**Estructura:**

*Cada uno de los tres temas se dará en 3 sesiones, teniendo una sesión por semana en un día a concretar para todos. Cada sesión durará hora y media dividiéndola en dos etapas: una más teórica sobre el tema y otra en grupos para comentar y exponer los puntos del tema a nivel personal, siendo moderados por voluntarios de Caritas. En total serán 9 sesiones, comenzando el 12 de febrero.*

**Destinatarios:**

*El curso está destinado para todas las personas que lo necesiten y que se están atendiendo por medio de Caritas o que sean derivadas por las Caritas parroquiales.*

**Fecha:**

*Del 12 de Febrero al 9 de Abril*

*Horario: 18:30 a 20:00 de la tarde*

**Lugar:**

*El curso será impartido por un profesional, en colaboración con algunos voluntarios de Caritas, en los salones de la Parroquia de Ntra. Sra. de Gracia, sita en Plaza de Gracia s/n.*

**Forma de apuntarse y plazas:**

*Solo se admitirán a las personas presentadas por Caritas, hasta cubrir un cupo de 40 plazas. Información e inscripción los jueves de 6 a 7 de la tarde en los salones parroquiales de la Caritas parroquial.*

*Desde el equipo de Caritas de la Parroquia de Nuestra Señora de Gracia, os mandamos un saludo.*