UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA DE CONDUCTAS ADICTIVAS









+ Info e inscripciones



Centro Social El Calvari Carrer Xiprer, 7 03530 La Nucia

96 689 73 30

upcca@lanucia.es



SERVICIO UPPCA

La UPCCA es un recurso público y gratuito, perteneciente a la concejalía de Bienestar Social, especializado en la prevención de conductas adictivas, destinado a los ciudadanos de La Nucía.

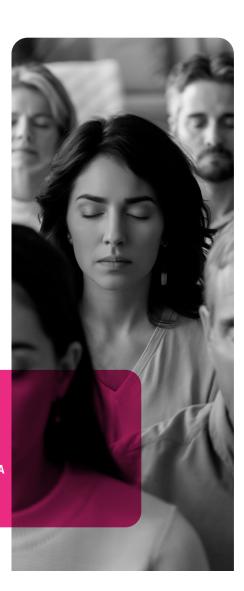
Su finalidad es la de desarrollar programas de prevención con el objeto de evitar o reducir el uso y/o abuso de sustancias, así como otras conductas adictivas, además de promover hábitos de vida saludables.

La UPCCA ofrece el programa HABILIDADES PARA LA VIDA con el fin de aprender estrategias para vivir la vida de manera saludable sin recurrir al consuno de sustancias o malos hábitos.



IMPARTE Laura Ortiz Psicóloga de la UPCCA

SESIONES Centro Social El Calvari Carrer Xiprer, 7 La Nucía De 17:00 a 18:30 h



SESIONES

23 OCT 17:00 H



AUTOESTIMA

Mírame con buenos ojos

Conocerse, aceptarse, respetarse y quererse es fundamental para desarrollar el autocuidado y aumentar la seguridad en uno mismo.

06 NOV 17:00 H



EMOCIONES

Lo que siento, lo que hago

Identificar, expresar y regular emociones sin reprimirlas ni anestesiarlas (con alcohol, comida, móvil...)

20 NOV 17:00 H



MEDICACIÓN

Medicamentos con conciencia

Promover el uso responsable de la medicación.

04 DIC 17:00 H



ESTRÉS

Estrategias para un día a día sin sobrecarga Técnicas prácticas de relajación y organización para aprender a gestionar la sobrecarga del día a día.