



AJUNTAMENT de LA NUCIA
Regidoria de Benestar Social



UPCCA

UNIDAD DE PREVENCIÓN
COMUNITARIA DE CONDUCTAS
ADICTIVAS DE LA NUCIA



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidència Segona
i Conselleria de Serveis Socials,
Igualtat i Vivenda

+ Info e inscripciones



Centro Social El Calvari

Carrer Xiprer, 7
03530 La Nucia

☎ 96 689 73 30

✉ upcca@lanucia.es



LA NUCIA
CIUDAD DEL DEPORTE

**HABILIDADES
PARA
LA VIDA**



SERVICIO UPPCA

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



IMPARTE
Laura Ortiz
Psicóloga de la UPPCA

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.