

## FICHA TÉCNICA DE PROYECTOS RAPP

### NOMBRE DEL PROYECTO

Educación para la Salud e Intervención en procesos de dolor crónico y prevención de abuso de fármacos a través del Mindfulness en adultos mayores

### CÓDIGO

H010

### BREVE RESUMEN DEL PROYECTO O ACTIVIDAD REALIZADA

El Programa se inicia en el curso 2021-2022 en la Residencia de Mayores de la localidad. El objetivo de este novedoso Programa es analizar los efectos que puede tener el uso del Mindfulness como intervención para paliar el sufrimiento en procesos de dolor crónico, tanto físico como emocional, en adultos mayores. Se trata de una intervención grupal que integra el uso de Mindfulness como herramienta para aumentar la autoconciencia, aumentar la tolerancia ante emociones desagradables, incrementar las conductas saludables de autocuidado, disminuir rumiaciones excesivas, reducir la reactividad al dolor y sobre todo prevenir las conductas de abuso de fármacos

### CENTRO/S PROMOTOR/ES

Programa Especializado de Adicciones. Ayuntamiento de Monzón

### CENTROS COLABORADORES

Residencia Municipal Riosol de Monzón

### POBLACIÓN DIANA

Población general. Mayores. Enfermos crónicos

## ÁMBITO DE ACTUACIÓN

Comunitario. Sociosanitario

## ZONA TERRITORIAL DE INFLUENCIA

Municipio de Monzón. Comarca del Cinca Medio

## TEMÁTICA

Bienestar Emocional. Autocuidados. Prevención de Enfermedades. Adicciones

## DATOS DEL COORDINADOR/A O ENTIDAD

**Nombre:** Raquel García Gilart

**Dirección:** Paseo San Juan Bosco, 17

**Correo electrónico:** rgilart@hotmail.com

## TELÉFONO

974400800

## CÓDIGO POSTAL

22400

## LOCALIDAD Y PROVINCIA

Monzón (Huesca)

## IMAGEN DEL PROYECTO

