

## CONVOCATORIA PARA UN “ENCUENTRO SOBRE LA SOLEDAD”

Sentirse solo no es un fallo, es una experiencia humana. Soy Angel Pagola, psicólogo, y les invito a una charla amena donde pondremos nombre a lo que sentimos y buscaremos formas de volver a conectarnos con lo que nos rodea.

Les invito a un encuentro un poco diferente.

Mi intención es que:

- ✓ Entendamos por qué a veces nos visita la soledad (y descubrir que no es culpa nuestra).
- ✓ Aprendamos a mirar el día a día con otros ojos, buscando esos pequeños momentos de paz.
- ✓ Compartamos un rato de charla, de esos que hacen que uno vuelva a casa con el ánimo más ligero.

Después de la charla presentaré **“Un café con Angel”**.

Para que todo esto que hemos hablado en este encuentro no quede solo en palabra nace la idea de este programa

Espero que os guste.

No hace falta traer nada, solo sus ganas de ser escuchados y respetados. Porque la mejor medicina para la soledad es, simplemente, encontrarnos.

Os guardo una silla

Angel Pagola

# Un Café con Ángel: Un espacio tranquilo para hablar



## ¿Qué es 'Un Café con Ángel'?

Un espacio de escucha activa para mayores que buscan expresar preocupaciones y organizar sus ideas.



### Ángel Pagola: Psicólogo y Voluntario

Un profesional que ofrece su 'oído clínico' de forma acogedora, democratizando la escucha atenta.

*"A veces no necesitamos grandes soluciones, sino simplemente una buena conversación."*

## Un ejercicio de hospitalidad humana

Encuentros de 30 minutos basados en la confianza mutua y la comunicación auténtica.

### Compromiso de Confianza en 4 Pilares



## Menú de Conversación

Opción de Café	Enfoque de la Conversación
 Espresso	Para tratar temas concretos, directos y rápidos.
 Capuchino	Centrado en los vínculos (familia, amigos y relaciones).
 Descafeinado	Para relajarse, hablar sin prisas y buscar calma.