



APUNTA-T'HO!

HIVERN 2025-26



Activitats grupals

ÀREA BàSICA DE SALUT MONTGAT-TIANA

BENESTAR EMOCIONAL

Grups psicoeducatius d'adults

Ansietat i estrès

Millorem l'autoconeixement i potenciem l'autoregulació promovent un major benestar emocional.

Fibromiàlgia i síndrome de fatiga crònica

Enfocat a millorar la gestió del dolor, reduir els símptomes i millorar la qualitat de vida.

Taller de memòria

Treballem l'atenció, el càlcul, la percepció, el llenguatge, la retenció d'informació, l'orientació espacial, temporal i personal, el raonament i les funcions executives.

Grups psicoeducatius infantojuvenils

Benestar emocional per infants

Treballem eines d'identificació i regulació emocional, l'autoestima, les habilitats socials i la resolució de conflictes.

FISIOTERÀPIA

Grups d'exercici terapèutic d'adults

Gonàlgia - Fragilitat - Cervicàlgia - Omàlgia - Dolor lumbar

Treballem patologies musculoesquelètiques cròniques per disminuir el dolor, millorar la qualitat de vida i autonomia i promoure hàbits saludables.

NUTRICIÓ

Grup d'hàbits saludables d'adults

Alimenta el cos i la ment

Treballem el canvi d'hàbits per avançar cap a una alimentació saludable i una bona relació amb el menjar.

Alimentació en l'envelliment

Treballem el canvi d'hàbits i el benestar emocional per avançar cap a una alimentació saludable i una millora del clima familiar.

INFERMERIA

Grup de suport a la lactància materna

Per a mares que alleten acompanyades dels seus nadons i per a dones embarassades. Hi poden assistir les parelles o altres acompanyants.

Grup deshabituació tabàquica

Grup d'acompanyament i suport a persones que tenen la motivació de canviar d'hàbits i deixar el consum de tabac.

Per a més informació, adreceu-vos al taulell del CAP Montgat - Dr. Jardí o del Consultori Local de Tiana o envieu un correu electrònic a inscripciomontgat.tiana@bsa.cat

Totes les activitats es faran al **CAP Montgat - Dr. Jardí**, amb excepció del taller de lactància, que tindrà lloc al **Centre Cívic Les Mallorquines de Montgat**)