



APUNTA-T'HO!



TARDOR 2026

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 adolescents

Treballem el procés de dol, la 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.

Grup disfàgia

Treballem l'alimentació en les persones amb dificultat per empassar líquids. Pels pacients i/o els seus cuidadors.

Grup Alimentació i Malaltia Renal Crònica

Treballem l'alimentació per a la reducció del risc de progressió de la malaltia.

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.

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**, excepte:

- taller de lactància (**Biblioteca Tirant lo Blanc de Montgat**)