



APUNTA-T'HO!



CAP NOVA LLOREDA

Activitats grupals – Hivern 2026

Sota derivació per part de professional sanitari

MILLORA DEL BENESTAR EMOCIONAL

Millora la teva vida coneixent les teves emocions i aprèn a regular-les a través d'estratègies de relaxació.

GRUP DE GESTIÓ DE LA SIMPTOMATOLOGIA ANSIOSA

Aprenentatge de tècniques i eines per a la gestió dels símptomes derivats de l'ansietat.

GRUP DE MILLORA DELS HÀBITS DEL SON

Aprenentatge de tècniques i eines per millorar els hàbits del dia a dia i la gestió de l'insomni.

GRUP D'ACOMPANYAMENT DEL DOL

Treball de gestió i activació d'eines per afrontar la pèrdua.

GRUPS DE PATOLOGIA MUSCULOESQUELÈTICA CRÒNICA

Grups terapèutics adreçats a població amb diagnòstic de dolor lumbar, cervical, d'espatlla, de maluc, de genoll i de fragilitat.

UNEIX-TE AL CANVI: ALIMENTACIÓ I ESTIL DE VIDA SALUDABLE

Grup per treballar la millora dels hàbits d'alimentació i l'estil de vida saludable mitjançant la motivació, estratègies per menjar de forma més saludable i una bona gestió de les emocions en la relació amb el menjar.

EDUCACIÓ DIABETIS TIPUS 2

Grup per resoldre dubtes i obtenir estratègies per a una millor gestió de la diabetis tipus 2: coneixement de la malaltia i les seves complicacions, alimentació, exercici terapèutic i gestió emocional.

GRUP D'ABORDATGE MULTICOMPONENT DE LA FIBROMIÀLGIA

Grup per millorar la qualitat de vida de les persones amb fibromiàlgia mitjançant la intervenció de diferents professionals.

ALIMENTACIÓ EN LA TERCERA EDAT

Grup per facilitar eines d'alimentació fàcil i saludable en l'envelliment.

Per a més informació, consulteu el vostre equip d'atenció primària
o adreceu-vos al taulell del CAP



APUNTA-T'HO!



**Badalona
Serveis
Assistencials**



CAP NOVA LLOREDA

Activitats grupals - Hivern 2026

Sol·liciteu inscripció a: inscripciolloreda@bsa.cat.
Sense derivació per part de professional sanitari

NO VULL ESTAR SOL, TRUCA'M

Acompanyament telefònic a gent gran amb soledat no volguda.

Horari: a convenir, segons disponibilitat de les persones voluntàries.

Lloc: via telefònica i coordinacions entre voluntaris un cop al mes al Casal Cívic i Comunitari Badalona Nova Lloreda.

VOLUNTARIAT GENT GRAN I ESCOLA MERCÈ RODOREDA

Tallers intergeneracionals entre gent gran i alumnes de l'escola.

Horari: tardes.

Lloc: Escola Mercè Rodoreda i coordinacions entre voluntaris un cop al mes al Casal Cívic i Comunitari Badalona Nova Lloreda.

CAFÈ TERTÚLIA

Posem-nos al dia en temes de salut.

Horari: 3r divendres de cada mes
de 10.30 a 12.00 h

**Lloc: Casal Cívic i Comunitari
Badalona Nova Lloreda.**

Horari: 4t dilluns de cada mes
de 10.30 a 12.00 h

**Lloc: Casal Cívic i Comunitari
Badalona Sant Crist.**

ESPAI SALUT: ENVELLIMENT ACTIU I SALUDABLE

Horari: cada dijous de 9 a 9.45 h (del 18 de setembre del 2025 al 18 de juny del 2026).

Lloc: Pista poliesportiva Joaquim Blume.

Activitat limitada a 30 persones.

Per a més informació, consulteu el vostre equip d'atenció primària
o adreceu-vos al taulell del CAP