



PRESENTEM AQUÍ ELS ESPAIS DE SUPORT GRUPAL QUE ESTAN OBERTS A LA PARTICIPACIÓ DE QUALSEVOL PERSONA DE LA CIUTAT.

ELS GRUPS SÓN ESPAIS DE CURA, D'INFORMACIÓ I DE SUPORT ENTRE PERSONES QUE TENEN UNA SITUACIÓ COMUNA. SÓN ESPAIS SEGURS ON ES CREEN VINCLES I APRENTATGES COMPARTITS AMB UN CLIMA DE RESPECTE, DE CONFIANÇA I DE CONFIDENCIALITAT.

ELS GRUPS CREEN XARXES DE RELACIÓ, QUE SÓN UNA DE LES FONTS DE CURA I DE BENESTAR MÉS APRECIADES.

ESTAN FACILITATS PER PROFESSIONALS DEL TREBALL SOCIAL, L'EDUCACIÓ SOCIAL, LA PSICOLOGIA, LA INFERMERIA I LA FISIOTÈAPIA; EN OCASIONS TAMBÉ PER PERSONES FORMADES QUE TENEN EXPERIÈNCIA EN LA SITUACIÓ QUE GENERA EL GRUP.

SI VOLS FORMAR PART,
CONTACTA-HI DIRECTAMENT!

ESPAIS GRUPALS SOCIALS I COMUNITARIS

GRUP DONES: ÀNIMA, COR i VIDA (DACV)

S'adreça a: Dones que volen compartir experiències i construir una xarxa de suport. Participen dones de diferents barris de Vilanova i la Geltrú. Està ubicat a la Casa Olivella.

Impulsat per: Ajuntament de VNG

Contacta amb: mjrodriguez@vilanova.cat

GRUP INFORMATIU SOBRE LA LLEI DE DEPENDÈNCIA

S'adreça a: Persones que necessitin informació relacionada amb el tràmits i els recursos d'atenció a la dependència.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: ead@vilanova.cat / 938144481

GRUP AULA OBERTA DE COSTURA

S'adreça a: Dones veïnes de diferents barris de la ciutat que volen compartir un espai de costura i de paraula.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: mjrodriguez@vilanova.cat

GRUP DE CAMINADES DEL PI GROS

S'adreça a: Homes veïns dels barris del Tacó i l'Armanyà que vulgui fer una xarxa de suport mutu.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: rmolina@vilanova.cat

GRUP NUTRINT ÀNIMES

S'adreça a: mares joves amb fills d'edats compreses entre els 0 i 6 anys. Ubicat a l'Escola Ginesta.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: gvives@vilanova.cat



GRUP PLATAFORMA

S'adreça a: Dones de la ciutat que es troben en situacions de vulnerabilitat relacional i aïllament social. Ubicat a la Plataforma.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: mjrodriguez@vilanova.cat

GRUP D'ESTALVI EN SUBMINISTRAMENTS D'AIGUA, LLUM I GAS

S'adreça a: Persones que vulguin abaratir les seves factures contractant els serveis de la manera més convenient.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: ssocials@vilanova.cat

GRUP D'ACOMPANYAMENT AL DOL MIGRATORI

S'adreça a: Persones immigrades que vulguin fer xarxa i acompanyament en el seu procés migratori.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: convivenciaiequitat@vilanova.cat / 93 814 0000 (ext. 3379)

ESPAIS GRUPALS DE BENESTAR EMOCIONAL I SALUT

GRUP DE PERSONES AMB DIFICULTATS DE SALUT MENTAL

S'adreça a: Persones que vulguin compartir experiències i solucions en un espai entre iguals.

Impulsat per: Associació Activament.

Contacta amb: garraf@activament.org

GRUP MARINADA

S'adreça a: Dones en processos de càncer de mama que comparteixen suport i experiència.

Impulsat per: Associació Marinada.

Contacta amb: marinadavng@gmail.com

GRUP DE FAMILIARS DE PERSONES AMB TRASTORNS DE L'ESPECTRE AUTISTA

S'adreça a: Familiars que vulguin compartir experiències, informació i suport mutu

Impulsat per: Associació Autisme amb Futur.

Contacta amb: info@autismeambfutur.com

GRUP DE PERSONES AMB TRASTORN DE L'ESPECTRE AUTISTA

S'adreça a: Infants i joves que vulgui compartir experiències i reforçar habilitats socials.

Impulsat per: Associació Autisme amb Futur.

Contacta amb: info@autismeambfutur.com

GRUP DE PERSONES DIAGNOSTICADES DE COVID PERSISTENT

S'adreça a: Persones afectades de COVID Persistent.

Impulsat per: CAPI Baix a Mar

Contacta amb benestarcapi@csapg.cat / 938103003

GRUP DE PERSONES AMB FIBROMIÀLGIA I SÍNDROME DE SENSIBILITZACIÓ CENTRAL

S'adreça a: Persones que vulguin compartir experiències, aprenentatges i suport mutu.

Impulsat per: Associació ACAF.

Contacta amb: acaf.vilanova@hotmail.com / 646311144

GRUP DE PERSONES AMB FIBROMIÀLGIA

S'adreça a: Pacients dels CAPs Sant Joan o Jaume I amb diagnòstic de fibromiàlgia que vulguin aprendre eines per gestionar millor les emocions i alguns exercicis terapèutics, així com conèixer persones en situació similar.

Impulsat per: ICS- CAP Sant Joan i CAP Jaume I

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP

GRUP DE GESTIÓ DEL DOLOR

S'adreça a: Pacients dels CAPs Sant Joan o Jaume I amb algun tipus de dolor crònic que vulguin aprendre eines de gestió del dolor i les emocions, així com conèixer persones en situació similar.

Impulsat per: ICS- CAP Sant Joan i Jaume I

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP

GRUP DE BENESTAR EMOCIONAL I MANEIG DE L'ANSIETAT

S'adreça a: Pacients del CAPI amb ansietat lleu o moderada que vulguin cuidar-se emocionalment.

Impulsat per: CAPI Baix a Mar.

Contacta amb: benestarcapi@csapg.cat / 938103003



GRUP D'ACOMPANYAMENT AL DOL

S'adreça a: Pacients del CAPI que necessitin un acompanyament en el procés de dol no patològic.

Impulsat per: CAPI Baix a Mar.

Contacta amb: benestarcapi@csapg.cat / 938103003

GRUP D'ACOMPANYAMENT AL DOL

S'adreça a: Pacients dels CAPs Sant Joan o Jaume I que necessitin un acompanyament en el procés de dol no patològic

Impulsat per: ICS- CAP Sant Joan i Jaume I

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP

GRUP BENESTAR EMOCIONAL PER A PERSONES CUIDADORES DE FAMILIARS

S'adreça a: Familiars de pacients del CAPI que se senten sobrecàrrega per la cura d'un familiar amb dependència.

Impulsat per: CAPI Baix a Mar.

Contacta amb: benestarcapi@csapg.cat / 938103003

GRUP PER A PERSONES CUIDADORES DE FAMILIARS

S'adreça a: Familiars de pacients del CAP Jaume i del CAP Sant Joan que senten cobrecàrrega per la cura d'un familiar amb dependència

Impulsat per: ICS- CAP Sant Joan i CAP Jaume I

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP

GRUP D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE FÀCIL I RÀPIDA

S'adreça a: Pacients del CAPI amb obesitat que volen tenir coneixements sobre nutrició

Impulsat per: CAPI Baix a Mar.

Contacta amb: benestarcapi@csapg.cat / 938103003

GRUP D'HÀBITS SALUDABLES EN ALIMENTACIÓ I BENESTAR EMOCIONAL

S'adreça a: Familiars de pacients del CAP Jaume i del CAP Sant Joan amb sobrepès o obesitat

Impulsat per: ICS- CAP Sant Joan i CAP Jaume I

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP



GRUP D'ATENCIÓ INTEGRAL A L'OBESITAT

S'adreça a: Pacients del CAPI amb obesitat que volen un acompanyament grupal

Impulsat per: CAPI Baix a Mar.

Contacta amb: benestarcapi@csapg.cat / 938103003

GRUP D'HABITS ALIMENTARIS SALUDABLES PER A INFANTS I JOVES

S'adreça a: Infants i joves entre 5 i 15 anys (grups en funció de les edats) i les seves famílies.

Impulsat per: ICS-Pediatria Garraf: nutricionista, psicòloga i fisioteràpia.

Contacta amb: benestaremocionalgarraf.apms.ics@gencat.cat

GRUP DE RELAXACIÓ

S'adreça a: Pacients del CAPI amb ansietat lleu o moderada que vulguin aprendre tècniques de relaxació.

Impulsat per: CAPI Baix a Mar.

Contacta amb: benestarcapi@csapg.cat / 938103003

GRUP DE SUPORT AL DOL PERINATAL

S'adreça a: Dones que han patit un o més avortaments, pèrdua perinatal o amb dificultats de fertilitat.

Impulsat per: Centre de salut mental d'adults i ASSIR.

Contacta amb: 938932200 / 938876491

GRUP DE BENESTAR EMOCIONAL PER A JOVES

S'adreça a: Joves entre 12 i 18 anys amb un malestar lleu o moderat derivat de les dificultats de la vida diària.

Impulsat per: ICS-Pediatria Garraf.

Contacta amb: benestaremocionalgarraf.apms.ics@gencat.cat (valoració d'accés per part del professional en funció de la situació de la persona)

GRUP DE GESTIÓ EMOCIONAL PER A JOVES

S'adreça a: Joves entre 12 i 18 anys amb ansietat lleu o moderada.

Impulsat per: ICS-Pediatria Garraf i CSMIJ

Contacta amb: benestaremocionalgarraf.apms.ics@gencat.cat (valoració d'accés per part del professional en funció de la situació de la persona)



GRUP DE BENESTAR EMOCIONAL PER A INFANTS

S'adreça a: Joves entre 6 i 12 anys amb un malestar lleu o moderat derivat de les dificultats de la vida diària.

Impulsat per: ICS-Pediatría Garraf.

Contacta amb: benestareemocionalgarraf.apms.ics@gencat.cat (valoració d'accés per part del professional en funció de la situació de la persona)

GRUP PER A PACIENTS ONCOLÒGICS I ELS SEUS FAMILIARS

S'adreça a: Persones amb processos de càncer i familiars que comparteixen experiències i emocions.

Impulsat per: Associació Contra el Càncer.

Contacta amb: garraf@contraelcancer.es / 930267537

GRUP DE BENESTAR EMOCIONAL D'ADULTS

S'adreça a: Pacients dels CAPs Sant Joan o Jaume I d'entre 30 i 64 anys que presentin algun malestar lleu o moderat derivat de les dificultats de la vida diària .

Impulsat per: ICS-Cap Sant Joan i Cap Jaume I.

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP

GRUP DE BENESTAR EMOCIONAL D'ADULTS majors de 65 anys

S'adreça a: Pacients dels CAPs Sant Joan o Jaume I majors de 65 anys que presentin sentiments d'angoixa, solitud o algun tipus de malestar emocional.

Impulsat per: ICS-Cap Sant Joan i Cap Jaume I.

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP

GRUP DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA

S'adreça a: Pacients dels CAPs Sant Joan o Jaume I que vulguin deixar de fumar.

Impulsat per: ICS-Cap Sant Joan i Cap Jaume I.

Contacta amb: el teu equip mèdic del CAP

GRUP-TALLER DE RESILIÈNCIA

S'adreça a: Infants 6-12 anys per abordar la gestió de les emocions, la promoció del bon tracte i les habilitats relacionals.

Impulsat per: Regidoria de Convivència i Equitat.

Contacta amb: convivenciaiequitat@vilanova.cat / 938169002



GRUP DE FAMILIARS DE PERSONES AMB DIAGNÒSTIC DE SALUT MENTAL

S'adreça a: Familiars que vulguin compartir experiències, informació i suport mutu.

Impulsat per: Associació Salut Mental Garraf.

Contacta amb: social@salutmentalgarraf.afammg.org / 654545505

GRUP DE FAMILIARS DE BENESTAR EMOCIONAL DEL GARRAF

S'adreça a: Persones amb patiment emocional que vulguin compartir experiència i donar-se suport mutu.

Impulsat per: Federació Salut Mental Catalunya

Contacta amb: gambenestareemocionalvng@gmail.com / 654545505

GRUP DE PERSONES AMB PARKINSON I FAMILIARS

S'adreça a: Persones diagnosticades de Parkinson, els seus familiars i persones cuidadores.

Impulsat per: Associació Catalana per al Parkinson.

Contacta amb: vilanova@catparkinson.org / 659219172

GRUP NARCÒTICS ANÒNIMS

S'adreça a: Persones que tenen addició a qualsevol tipus de substància.

Impulsat per: Associació Narcòtics Anònims.

Contacta amb: grupovng@narcoticosanonimos.es / 689289813

GRUP D'ALCOHÒLICS ANÒNIMS

S'adreça a: Persones que tinguin el desig de deixar de beure.

Impulsat per: Associació Alcohòlics Anònims.

Contacta amb: informacionpublica@area6aa.org / 933177777

GRUP D'ESPAI MENSTRUANTS

S'adreça a: Persones menstruants de 12 a 25 anys que volen potenciar l'autoconeixement, autocura i autoestima envers el cos.

Impulsat per: CAPI Baix a Mar i Ajuntament de VNG.

Contacta amb: garraf@oficinajove.cat / 938937777



ESPais GRUPALS D'IDENTITAT I GÈNERE

GRUP-XARXA DE JOVES LGBTI

S'adreça a: Joves de 14 a 18 anys que comparteixen experiències de diversitat sexual, afectiva i de gènere.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: convivenciaiequitat@vilanova.cat / 626234696

GRUP DONA, IDENTITAT I DIVERSITAT

S'adreça a: Dones de diferents orígens i edats que comparteixen formes de ser i de viure.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: convivenciaiequitat@vilanova.cat / 938140000 (ext 3370)

GRUP TEATRE EN FEMENÍ

S'adreça a: Dones que a través de la creativitat reforcen l'autonomia, la resiliència i la sororitat.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: convivenciaiequitat@vilanova.cat / 938169002

ESPais GRUPALS DE SUPORT A LA CRIANÇA

Grup d'habilitats marentals i parentals

S'adreça a: Pares i mares d'infants entre 6 i 16 anys que volen compartir aprenentatges entorn a la criança positiva.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: ease@vilanova.cat

GRUP DE PREPARACIÓ AL NAIXEMENT

S'adreça a: Embarassades i parelles entorn les 28 setmanes d'embaràs.

Impulsat per: ASSIR

Contacta amb: 938932200 / 938876491



GRUP DE POSTPART

S'adreça a: Dones, parelles i nadons a partir de les 6 setmanes de postpart.

Impulsat per: ASSIR.

Contacta amb: 938932200 / 938876491

GRUP DE SUPORT A LA LACTÀNCIA MATERNA

S'adreça a: Dones en situació d'alletament matern i els seus nadons.

Impulsat per: ASSIR.

Contacta amb: 938932200 / 938876491

GRUP DE PARES, PER UNA PATERNITAT ACTIVA I CONSCIENT

S'adreça a: Homes que esperen ser pares, a partir de les 21 setmanes d'embaràs.

Impulsat per: ASSIR i Ajuntament de Vilanova.

Contacta amb: 938932200 / 938876491

GRUP-TALLER DE CRIANÇA CORRESPONSABLE

S'adreça a: Mares i pares que comparteixen suport i aprenentatge sobre la seva recent ma/paternitat i els canvis que implica.

Impulsat per: Ajuntament de VNG.

Contacta amb: convivenciaiequitat@vilanova.cat / 938169002

GRUP D'ESPAIS FAMILIARS DE PETITA INFÀNCIA

S'adreça a: Acompanyament i suport a la criança i l'educació per famílies amb infants de 0 a 3 anys.

Impulsat per: IMET i Ajuntament de VNG.

Contacta amb: espaisfamiliars@imet.cat / 938937457

GRUP D'HABILITATS FAMILIARS

S'adreça a: Pares i mares d'infants de 3 a 5 anys que vulguin millorar les seves habilitats i disposar d'eines per gestionar els límits.

Impulsat per: CDIAP Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç

Contacta amb: cdiapgarraf@cdiapgarraf.cat / 938156443



GRUP DE CRIANÇA I VINCLE

S'adreça a: Pares i mares d'infants de 2 a 5 anys que vulguin millorar les relacions familiars i aprendre a educar amb consciència.

Impulsat per: CDIAP Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç

Contacta amb: cdiapgarraf@cdiapgarraf.cat / 938156443