

La Comunitària

Butlletí de Salut
Comunitària

APIC GIRONA
ICS/IAS



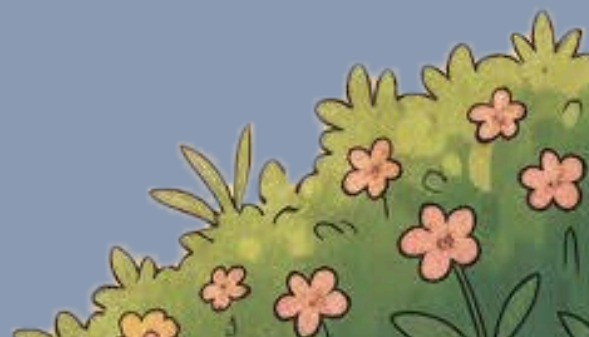
PRIMERA
EDICIÓ
2025



Institut Català de la Salut
Atenció Primària



Generalitat
de Catalunya



Benvingudes i benvinguts a La Comunitària

El que teniu al davant és la primera edició de "La Comunitària", un butlletí que neix amb la voluntat de posar en valor tot allò que fem tan bé des de l'Atenció Primària i Comunitària: fer comunitat i fer salut, més enllà de les parets del CAP.

Aquest recull vol visibilitzar iniciatives, aliances i projectes que demostren que la salut es construeix col·lectivament, amb la implicació de professionals, entitats, ajuntaments i, sobretot, de la ciutadania.

S'ha fet molta feina, i de molt bona, però encara queda molt camí per recórrer.
Per això aquest butlletí també és una invitació a continuar creient, innovant i sumant.

Gràcies a totes les persones que ho feu possible: referents de salut comunitària, figures comunitàries, comissions, direccions, professionals assistencials, i també a les entitats, ajuntaments i agents del territori.

Amb la col·laboració comunitària del disseny per part de la dissenyadora Maria Fernandez Recasens.

**Per un 2026 on seguim creient que
fer comunitat és fer salut.**



Activitats de salut comunitària

Ripoll-Camprodon-Sant Joan.....	6
Olot-Besalú.....	9
Banyoles.....	12
Jonquera-Llançà.....	15
Figueres.....	19
Vilafant-Bàscara.....	12
Sant Feliu de Guíxols.....	23
Blanes.....	27
Canet.....	33
Pineda.....	35
Tordera.....	38
Santa Coloma de Farners.....	39
SiViMar.....	43
Cassa de la Selva/Caldes Malavella.....	44
Anglès/Amer.....	45
Hostalrich-Breda.....	48
Arbúcies- Sant Hilari.....	49
Celrà-Sarrià- Pont Major.....	51
Salt.....	53
Vilabrareix-Bescanó.....	57
Santa Clara.....	58
Can Gibert.....	59
Montilivi-Vilaroja.....	61
Taialà.....	62

Formació en salut comunitària als professionals

Apocalipsi Comunitari.....	68
La Claraboia Comunitària.....	69
Barris Actius, Actius als Barris.....	70
Grup de Docència comunitària.....	71
Jornada Vincles.....	72
Jornada Salut i Mar.....	73

Envelliment saludable

Programa comunitari de promoció de la salut adreçat a persones grans, orientat a fomentar hàbits saludables relacionats amb l'exercici físic, l'alimentació i el benestar emocional. El projecte es desenvolupa a través de 12 sessions setmanals, amb una durada aproximada d'1,5 hores per sessió, que combinen continguts teòrics i activitats pràctiques, així com visites a equipaments municipals d'interès.

Les sessions es realitzen principalment al Casal Cívic Ripoll i Comunitari del municipi, un espai de referència per a la trobada i la participació social, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida, reforçar la sociabilitat i afavorir el sentiment de pertinença a la comunitat.

A qui va dirigida

Persones de 65 anys o més

Agents comunitaris participants

RBEC, Fisioterapeuta, Nutricionista EAP Ripoll
Referents de Comunitària
Oficines de farmàcia
Tècnica de ciutadania del Consorci
Casal Cívic i Comunitari i altres equipaments municipals

TALLER DE SALUT I BENESTAR
Vols millorar la teua salut i prevenir la dependència?

DE QUÈ PARLAREM?

- Alimentació saludable.
- Benestar emocional.
- Exercici físic.
- Comunitat i relacions socials.
- Memòria.

Vols millorar la teua vida i cuidar-te millor en el dia a dia?

Si tens més de 65 anys, aquest projecte és per a tu
Tota els dijous, a partir del 29 de gener fins 23 d'abril
A les 9.30h
Centre Cívic Devesa del Pla
Inscripcions al CAP o al 609.104.113




Coneixe'ns per conèixe't

Activitat grupal adreçada a persones majors de 65 anys amb l'objectiu de donar a conèixer recursos comunitaris i informació útil per afavorir l'autonomia, l'empoderament i el benestar durant el procés d'envelliment.

La iniciativa sorgeix de la demanda dels propis participants del grup d'envelliment saludable, que manifestaven desconèixement de recursos disponibles i interès per ampliar coneixements aplicables al dia a dia. El programa consta de 8 sessions setmanals d'una hora i mitja, combinant una part teòrica amb una part pràctica, i fomentant la sociabilitat i el sentiment de pertinença a la comunitat

A qui va dirigida

Persones de 65 anys o més

Agents comunitaris participants

RBEC, tècnica de gent gran del Consorci de Benestar Social del Ripollès, fisioterapeuta, nutricionista, infermera, administratius sanitaris, Creu Roja (estalvi energètic), Mossos d'Esquadra (seguretat al domicili), Servei d'Atenció a la Dona i Casal Cívic i Comunitari.



Cuida't per cuidar

Activitat grupal adreçada a persones cuidadores no professionals de familiars en situació de dependència, amb l'objectiu de millorar els coneixements sobre les cures i l'acompanyament, alhora que es promou la importància de l'autocura del cuidador. Les sessions combinen contingut teòric amb una part pràctica final i fomenten la reflexió, el debat i l'intercanvi d'experiències entre participants. Abans de l'inici del grup, es realitza una entrevista individual per facilitar l'assistència i, si cal, coordinar suports socials que permetin la participació.

A qui va dirigida

Cuidadors no professionals de persones dependents

Agents comunitaris participants

RBEC, terapeuta ocupacional del Consorci de Benestar Social del Ripollès, infermera, nutricionista i fisioterapeuta.

VOLS MILLORAR LA TEVA SALUT I PREVENIR LA DEPENDÈNCIA?

Aquest projecte és per a tu!

Iniciem un projecte que té com a objectiu millorar la salut de les persones majors de 70 anys. A partir d'aquests pilars:

- ALIMENTACIÓ
- EXERCICI FÍSIC
- BENESTAR EMOCIONAL

ANIMAT I INSCRIU-TE:

- CARAI, CIUT LA DEUSA DEL PLA
- Envia't un WhatsApp al 609304113 / 673271919
- Ens posarem en contacte amb tu per explicar-te el dia i l'hora!

Logos of the Consorci de Benestar Social del Ripollès and the Diputació de Girona are at the bottom.

Despullant la Mort

Cicle comunitari i cultural impulsat pel CAP d'Olot que convida a parlar de manera oberta i reflexiva sobre la mort i el final de la vida.

Mitjançant tallers, projeccions, teatre i debats, l'activitat pretén trencar tabús i construir una mirada més humana, compartida i integrada en la comunitat, fomentant el suport emocional i el debat col·lectiu sobre un tema sovint invisibilitzat.

A qui va dirigida

Població general

Agents comunitaris participants

CAP Olot
Consorci Hospitalari d'Olot
Entitat Acció Social



DESPULLANT LA MORT
A LA GARROTXA
activitats obertes a tothom i gratuïtes

27-OCTUBRE_17-30
Com elaborar un Document de Voluntats Anticipades (DVA).
Taller a càrrec de Dret a Morir Dignament (DMD) Garrotxa.
Taller Social de Garrotxa (C/ Noumencat 10, Plaça del Començament, 10).

6-NOVEMBRE_18-30
Teatre espontani a càrrec de La Foguera.
Taller Social de Garrotxa (C/ Noumencat 10, Plaça del Començament, 10).

14-NOVEMBRE_19-00
Umbilical. **Recital de poesia** a càrrec de Damià Rotger.
Presentació del seu darrer poemari Deriva Flor.
C/ Nova Llibreria (Plaça del Mig, 10).

17-NOVEMBRE_17-30
Conta-contes a càrrec de Pepa Contes. "Et trobo a faltar".
Dirigit a infants a partir dels 4 anys.
Biblioteca Maria Cayrola (Carrer Feliu, 2).

21-NOVEMBRE_19-00
Projecció del **documental** "Viure la mort" i col·loqui posterior.
Nova Llibreria (Carrer Feliu, 2).

26-NOVEMBRE_17-30
Dialogant les lleis. **Taula rodona** al voltant de la llei d'eutanàsia. Raquel Vilar (advocada). Quènia Villar (metgessa de família).
Avinguda de la Democràcia (Plaça Puig del Roser, 1).

27-NOVEMBRE_SESSIÓ MATÍ (9 A 13H) / SESSIÓ TARDA (18 A 20H)
Abordatge del final de vida i dret a morir dignament. **Formació per a professionals del món social i sanitari.** Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa. Prèvia inscripció:
<https://forms.gle/roGdFgiYeAS6xHy57>

1-DESEMBRE_18-00
Model funerari i drets de la ciutadania. **Taller** a càrrec de Som Provisionals.
Avinguda de la Democràcia (Plaça Puig del Roser, 1).

ORGANITZA: Institut Català de la Salut Atenció Primària, Ajuntament d'Olot, Consorci Hospitalari d'Olot, Entitat Acció Social.

Espai Obert Sant miquel

'Espai Obert Sant Miquel és una iniciativa comunitària impulsada des d'una de les UBA de l'ABS Olot. Neix amb la voluntat de crear un espai col·lectiu (tipus escola de Salut) de trobada i reflexió en salut per a persones. El projecte proposa trobades mensuals al Casal social del barri de Sant Miquel, amb un enfocament comunitari i participatiu.

L'objectiu principal és col·lectivitzar el coneixement de la salut afavorint una mirada compartida sobre la salut i la malaltia, així com reconèixer i detectar necessitats en salut que puguin donar lloc, si escau, al disseny de noves iniciatives comunitàries. L'espai fomenta l'intercanvi horitzontal de coneixements, validant diferents fonts de saber i promovent el pluralisme evidencial, amb la finalitat de reduir la bretxa entre el sistema sanitari i la ciutadania.

A qui va dirigida

Població de la UBA

Agents comunitaris participants

Metgessa de la UBA
Infermera de la UBA
ABS Olot
Menjador Social del barri de
Sant Miquel

Eo, eo! Espai obert
Espacio abierto
Open space
Espace ouvert
开放空间
Відкритий простір
ਪਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ! ਸ਼ਰਮ ਜਾਂ ਝਿਜਕ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇੱਕ ਜਗ੍ਹਾ
مساحة مفتوحة

2026
Trobades mensuals

DIMARTS 18:30 / DIVENDRES 11:30
Al Casal Social de Sant Miquel
(Circunvalació Jaume I el conqueridor 10)

24 febrer
27 març
28 abril
22 maig
30 juny

Som l'Olga i la Bertà, la teva infermera i metgessa de capçalera, i tenim ganes de parlar amb tu sobre la salut des de fora la consulta!

Relat AP

Activitat encarada als usuaris que participen en grups comunitaris de benestar emocional (com fibromiàlgia, gestió emocional, dol o deshabituació tabàquica) amb l'objectiu de fomentar l'escriptura com a eina terapèutica per afavorir el benestar emocional i facilitar l'expressió d'emocions i inquietuds personals mitjançant l'elaboració de relats.

En el transcurs de l'activitat es proporcionant un "kit" amb materials d'escriptura (carpeta, fulls, bolígraf i document d'autorització per a la possible publicació), es realitza un taller d'escriptura creativa en col·laboració amb la biblioteca i com a tancament es recullen els relats per a la seva inclusió en un llibre comunitari.

A qui va dirigida

Participants dels grups comunitaris de benestar emocional

Agents comunitaris participants

EAP d'Olot
Biblioteca Marià Vayreda



Banyoles Connecta

Banyoles Connecta és un programa de prescripció social impulsat per l'EAP Banyoles que ofereix un calendari d'activitats comunitàries setmanals amb l'objectiu d'augmentar la xarxa social, reduir la percepció de soledat i promoure el benestar emocional.

Es tracta d'una iniciativa orientada a connectar les persones amb recursos comunitaris del municipi, afavorint la participació, la socialització i l'enfortiment dels vincles socials a través de propostes culturals, esportives i socials.

A qui va dirigida

Persones majors de 60 anys.

Agents comunitaris participants

EAP Banyoles
Entitats culturals, esportives i
socials del municipi



Climateri i Menopausa

Un cicle de tallers i xerrades amb una mirada multidisciplinària per abordar dubtes, inquietuds i simptomatologia associada al climateri i la menopausa. L'activitat està pensada per oferir informació fiable, estratègies de maneig dels símptomes i espais de suport i intercanvi entre dones que estan vivint aquesta etapa vital, fomentant una visió integral de la salut i el benestar.

A qui va dirigida

Població diana (gent gran, joves, famílies, població general, etc.).

Agents comunitaris participants

CAP / EAP

- Centres cívics
- Entitats
- Ajuntament
- Altres agents

CICLE CLIMATERI i MENOPAUSA

Un cicle per viure aquesta etapa amb més energia, claredat i plaer.

Dijous 16, 23, 30 d'octubre i 6 de novembre

De 18:30 a 20 h

Gimnàs de l'Escola de la Draga

Per a més informació i inscripcions:

serveisigualtat@ajbanyoles.org 636 139 882

Vacunació Comunitària

La Vacunació contra la grip i la COVID-19 a farmàcies és una campanya comunitària que té com a objectiu apropar la vacunació a la ciutadania, facilitant l'accés a la immunització i promovent la doble vacunació.

L'activitat es desenvolupa mitjançant la col·laboració amb les farmàcies del municipi, que actuen com a punts de vacunació i informació, reforçant la cobertura vacunal en la població adulta i en grups de risc.

A qui va dirigida

Persones majors de 60 anys i població en situació de risc.

Agents comunitaris participants

EAP Banyoles
Farmàcies del municipi.



Dia sense fum: Caminada santa Llúcia – Canadal

Conjuntament amb la fisioterapeuta, es va organitzar una caminada amb el Centre Excursionista Jonquerenc i l'Ajuntament de la Jonquera. Es va realitzar una ruta de 8 quilòmetres per commemorar la Setmana sense fum.

A qui va dirigida

Població general

Agents comunitaris participants

Centre Excursionista Jonquerenc
l'Ajuntament de la Jonquera
EAP Jonquera



Xerrada **benestar emocional**

Amb l'objectiu de promoure el benestar emocional de les persones grans, afavorint la consciència, l'expressió i la gestió de les emocions en el dia a dia, per millorar la qualitat de vida i l'autonomia

A qui va dirigida

Persones grans del centre de serveis d'Agullana

Agents comunitaris participants

Centre Agullana
EAP Jonquera



Caminem pels drets de les persones grans

El 13 de juny es va fer a Llançà una caminada pels drets de les persones grans. L'activitat s'emmarcava en el Dia Mundial de la Presa de Consciència sobre el Maltractament a les Persones Grans. Va ser liderada pel Consell Comarcal de l'Alt Empordà amb el suport de l'EAP de Llançà. Hi van participar prop d'un centenar de persones i la iniciativa va rebre valoracions molt positives.

A qui va dirigida

Població general

Agents comunitaris participants

Consell Comarcal Alt Empordà
EAP Llançà



Dia mundial de l'activitat física

Es van realitzar 3 activitats relacionades amb el mar caiac contemplatiu, caminada conscient i *gi gonga* la platja de llançà obert a tota la població.

A qui va dirigida

Població general

Agents comunitaris participants

Consell Comarcal Alt Empordà
EAP Llançà



FibroArt

Els/les pacients afectats/des de Fibromialgia pateixen entre d'altres símptomes un problema de dolor crònic persistent. Aquest tipus de dolor presenta una baixa resposta al tractament farmacològic i s'ha demostrat que un abordatge multifactorial pot millorar el seu nivell de qualitat de vida. Per aquest motiu es va plantejar utilitzar la metodologia "Arts en Salut" per donar-los l'opció d'un altre tipus de tractament. Amb aquesta idea s'ha iniciat una prova pilot impulsada des del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya a través del Servei de Museus i l'Institut Català de la Salut, produït i executat pel CAP Ernest Lluch i el Museu de l'Empordà de Figueres.

A qui va dirigida

Persones diagnosticades de fibromiàlgia

Agents comunitaris participants

EAP Figueres, Departament de cultura, Museu de l'Empordà de Figueres, Agència de salut pública de Catalunya, IDIAP Jordi GOL, Grup Àgora



Grup Estiu Actiu - solitud no desitjada

L'ajuntament de Figueres va realitzar en estudi anomenat envelliment de Km0 on es mostrava que una gran proporció de les persones majors de 65 de Figueres estaven empadronades soles. Per aquest motiu es va pensar fer un projecte comunitari tant per entendre més el fenomen a la ciutat i realitzar accions a favor d'aquest tipus de població.

La primera d'aquestes ha estat la creació d'un grup per a persones amb solitud no desitjada al Museu del Joguet, on ha partir de tècniques artístiques i lúdiques les participants s'han pogut relacionar i crear nous vincles significatius en un període on els centres cívics i altres espais de socialització estan tancats.

A qui va dirigida

Persones de més de 65 anys
amb solitud no desitjada

Agents comunitaris participants

Equip de comunitària EAP Figueres
Museu del Joguet de Catalunya



Participació en la Fira de la Gent Gran

Un esdeveniment que vol reforçar el compromís amb l'envelliment actiu i reconèixer el paper fonamental de les persones grans en la vida comunitària. Aquesta edició presenta un programa ampli i divers, amb propostes que combinen cultura, salut, tecnologia i activitats lúdiques.

La fira torna a ser un espai de trobada i col·laboració entre entitats, associacions i grups que treballen amb i per a la gent gran. L'objectiu és facilitar el coneixement mutu i donar a conèixer al conjunt de la ciutadania les iniciatives i activitats que impulsa aquest col·lectiu durant tot l'any.

A qui va dirigida

Població general

Agents comunitaris participants

Equip de comunitària EAP Figueres



Dia Mundial de l'Activitat Física

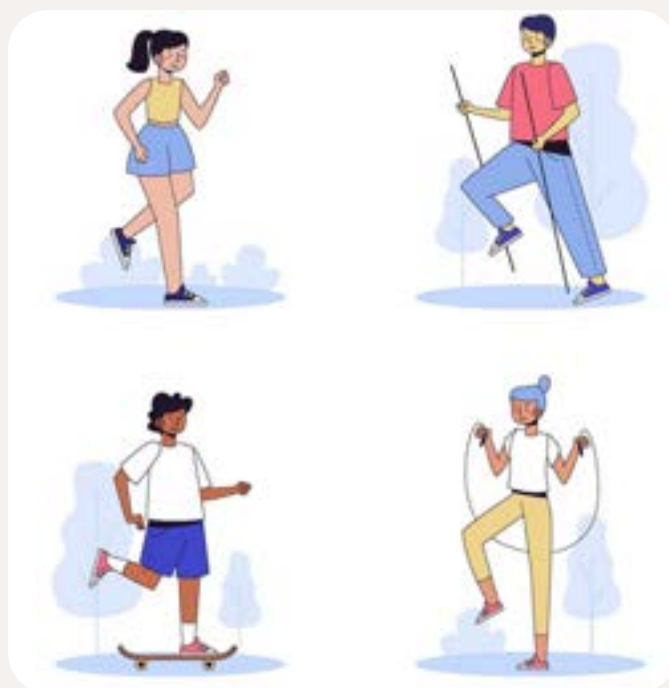
Es van dur a terme dues activitats al pàrquing del CAP Vilafant sota el lema "Mou-te", amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física. Les activitats van consistir en una classe de zumba i, posteriorment, una sessió de tai-txi. Hi van participar una trentena de persones, a més del personal sanitari que hi va voler col·laborar

A qui va dirigida

Població general

Agents comunitaris participants

EAP Vilafant



Museus, Espais de Benestar

Projecte que connecta cultura i salut, posant en valor els museus com a actius comunitaris per al benestar emocional i l'autocura.

L'activitat promou la participació en espais culturals com a recurs de salut, fomentant la vinculació comunitària, la connexió emocional i la prevenció del malestar a través de la vivència cultural.

A qui va dirigida

Població general.

Agents comunitaris participants

ABS del Baix Empordà
Museus municipals
RBEC.



MUSEUS

ESPais DE BENESTAR

Baix Empordà

8 OCTUBRE DISSABTE

10 h - 13 h

Museu de la Pesca
La mar de sentir: un recorregut d'audu sobrieta
Palermà
Informació: info-museu@palermos.cat
972 83 04 24
Reserva preu: 2
<https://museu.museuemporda.org/>
Obertura: des d'ar a públic nat

10 h - 13 h

Museu d'Història de Sant Feliu de Guíxols
Comint que evales, amb Josep Pla i Maria Soler
Sant Feliu de Guíxols
Reserva preu: 2
informacio@ajg-guixols.cat
972 83 15 75
Col·lecció: Col·lecció d'Història i La Memòria 1023

19 OCTUBRE DIUMENGE

10 h - 13 h

MAC Vilastret
Ritornel de descoberta a l'ontem de la ciutat ibèrica d'Ullastret
Ullastret
Reserva preu: 2
excursions@mac.cat
972 17 90 50

10 h - 13 h

Museu del Suro de Catalua Palafrugell
Mudhavent al Museu del Suro espai per a la cultura, amb Rita Pineda
Palafrugell
Reserva preu: 2
info@espaijardins.cat
972 30 70 25 / 903 40 58 40

10 h - 12-30 h

Museu de la Mediterrània Sarg de So
Torrelles de Montgai
Reserva preu: 2
informacio@torrelles.cat
972 35 11 88

18 | 19 OCT 2022

activitats gratuïtes

places limitades

10 h - 13 h

Museu de la Pesca
La mar de sentir: un recorregut d'audu sobrieta
Palermà
Informació: info-museu@palermos.cat
972 83 04 24
Reserva preu: 2
<https://museu.museuemporda.org/>
Obertura: des d'ar a públic nat

10 h - 13 h

Museu d'Història de Sant Feliu de Guíxols
Comint que evales, amb Josep Pla i Maria Soler
Sant Feliu de Guíxols
Reserva preu: 2
informacio@ajg-guixols.cat
972 83 15 75
Col·lecció: Col·lecció d'Història i La Memòria 1023

10 h - 13 h

MAC Vilastret
Ritornel de descoberta a l'ontem de la ciutat ibèrica d'Ullastret
Ullastret
Reserva preu: 2
excursions@mac.cat
972 17 90 50

10 h - 13 h

Museu del Suro de Catalua Palafrugell
Mudhavent al Museu del Suro espai per a la cultura, amb Rita Pineda
Palafrugell
Reserva preu: 2
info@espaijardins.cat
972 30 70 25 / 903 40 58 40

10 h - 12-30 h

Museu de la Mediterrània Sarg de So
Torrelles de Montgai
Reserva preu: 2
informacio@torrelles.cat
972 35 11 88

10 h - 13 h

Museu de la Pesca
La mar de sentir: un recorregut d'audu sobrieta
Palermà
Informació: info-museu@palermos.cat
972 83 04 24
Reserva preu: 2
<https://museu.museuemporda.org/>
Obertura: des d'ar a públic nat

10 h - 13 h

Museu d'Història de Sant Feliu de Guíxols
Comint que evales, amb Josep Pla i Maria Soler
Sant Feliu de Guíxols
Reserva preu: 2
informacio@ajg-guixols.cat
972 83 15 75
Col·lecció: Col·lecció d'Història i La Memòria 1023

10 h - 13 h

MAC Vilastret
Ritornel de descoberta a l'ontem de la ciutat ibèrica d'Ullastret
Ullastret
Reserva preu: 2
excursions@mac.cat
972 17 90 50

10 h - 13 h

Museu del Suro de Catalua Palafrugell
Mudhavent al Museu del Suro espai per a la cultura, amb Rita Pineda
Palafrugell
Reserva preu: 2
info@espaijardins.cat
972 30 70 25 / 903 40 58 40

10 h - 12-30 h

Museu de la Mediterrània Sarg de So
Torrelles de Montgai
Reserva preu: 2
informacio@torrelles.cat
972 35 11 88

Mapeja't: localitza el teu punt de salu

Iniciativa que té com a objectiu facilitar el coneixement dels actius en salut disponibles al territori, tant físics com digitals, per potenciar la prescripció social i l'autonomia de la població.

Es creen mapes d'actius que es difonen als centres de salut, ajudant a les persones a identificar recursos comunitaris accessibles per a la salut física, emocional i social, així com a fomentar el vincle amb el territori i el suport comunitari.

A qui va dirigida

Població general



Agents comunitaris participants

ABS Sant Feliu de Guíxols Vall d'Aro
Entitats i associacions del territori.

Grup d'Acompanyament al Postpart

Iniciativa comunitària impulsada des de l'ABS Sant Feliu de Guixols i Vall d'Aro que ofereix un espai de suport continuat per a famílies durant el postpart. Es tracta d'un grup multidisciplinari que integra professionals de salut (llevadora, fisioterapeutes, nutricionistes i RBEC), amb l'objectiu de donar una resposta integral a les necessitats físiques, emocionals i socials del període postpart.

L'activitat promou el suport mutu entre les famílies, la compartició d'experiències i la normalització de vivències del postpart, alhora que facilita l'accés a orientació sanitària i comunitària. També contribueix a la detecció precoç de dificultats i al reforç del benestar familiar, generant vincles i recursos de suport a la comunitat.

A qui va dirigida

Població diana (gent gran, joves, famílies, població general, etc.).

Agents comunitaris participants

Llevadora
RBEC
Fisioterapeutes
Nutricionistes.



Gestionant la Vida

Grup de benestar emocional adreçat a persones grans, impulsat des de l'ABS Sant Feliu de Guíxols i Platja d'Aro. El projecte se centra en la gestió del malestar emocional i la prevenció de la soledat no volguda, oferint un espai de trobada i suport a través d'activitats participatives i dinàmiques de grup.

L'activitat promou la socialització, l'intercanvi d'experiències i l'apoderament personal, amb l'objectiu de reforçar els recursos personals i comunitaris per afrontar situacions de soledat i malestar. També contribueix a millorar el benestar emocional i la qualitat de vida de les persones grans, enfortint la xarxa comunitària i el suport mutu.

A qui va dirigida

Persones majors de 65 anys.

Agents comunitaris participants

ABS Sant Feliu de Guíxols
Platja d'Aro
Psicòloga de Gent Gran del
Consell Comarcal.



La Salut Importa

Activitat comunitària impulsada pel CAP Blanes orientada a fomentar l'envelliment saludable en persones majors de 50 anys. Es tracta d'un cicle de sessions informatives i participatives de 1h30, realitzades cada 15 dies en diferents espais del municipi (casals, biblioteca i associacions de veïns), amb l'objectiu de promoure hàbits de vida saludables, l'autocura i la prevenció.

L'activitat incorpora un incentiu per facilitar la participació, amb una rifa de dues paneres de menjar saludable per sessió, reforçant la vinculació comunitària i el protagonisme de les persones en la seva salut.

A qui va dirigida

Persones majors de 50 anys.

Agents comunitaris participants

Referent comunitària
Nutricionista
RBEC
Personal de l'EAP
Ajuntament de Blanes.

24 abril
Ús responsable dels medicaments
Luz Vilas, metgessa i Sofia Fontanella, infermera
(X) Casal Cívic i Comunitari Sanat Blanes (Plaça Espanya, 3 17300 Blanes)

8 maig
Document de Voluntats Anticipades i Eutanàsia
Ana Giraud, metgessa i Gemma Pavell, administrativa
(X) Casal Cívic i Comunitari Sanat Blanes (Plaça Espanya, 3 17300 Blanes)

22 maig
"LaMeVaSalut" a les teves mans: com utilitzar l'aplicació
Judit del Carré i Marga Martí, administratives
(X) Biblioteca Comunal de Blanes (Paratge de Catalunya, 3 17300 Blanes)

5 juny
Alimentació i Salut Bucodental
Rocío Vela, nutricionista; Andrea Jaleón, higienista dental i Begoña Gómez, TCA
(X) Casal Cívic i Comunitari Sanat Blanes (Plaça Espanya, 3 17300 Blanes)

19 juny
Accidents domèstics: quan hem d'anar a urgències?
Imma Ojeda i Sofia Fontanella, infermeres
(X) Casal Cívic i Comunitari Sanat Blanes (Paratge Mar Brava, 3 17300 Blanes)

30 setembre
Com podem evitar les caigudes?
Marta García Fernández i Maribel, infermeres i Clara Latorre, fisioterapeuta
(X) Biblioteca Comunal de Blanes (Paratge de Catalunya, 3 17300 Blanes)

9 octubre
Perquè ens hem de vacunar?
Sara Julià, infermera i Paula Camero, administrativa
(X) Casal Cívic i Comunitari Sanat Blanes (Plaça Espanya, 3 17300 Blanes)

23 octubre
La Vida i els seus Drets: Camí cap a la Resiliència
Isabel Rodera i Marina Díaz, psicòlogues
(X) Casal Cívic i Comunitari Sanat Blanes (Plaça Espanya, 3 17300 Blanes)

20 novembre
El nostre cor, el motor de la vida: cuidem-lo junts
Jordi Solé, metge i Maria Morera i Clàudia Parich, infermeres
(X) Casal Cívic i Comunitari Sanat Blanes (Paratge Mar Brava, 3 17300 Blanes)

10.30 H A 12 H

Amb el suport i la col·laboració:

Institut Català de la Salut
Ajuntament de Blanes
Departament de Drets Socials i Inclusió
Ajuntament de Blanes

Com tenir un envelliment saludable

Cicle de xerrades comunitàries adreçades a persones grans amb l'objectiu de promoure un envelliment actiu, saludable i amb qualitat de vida. Al llarg de diverses sessions es treballen aspectes clau com l'activitat física, el benestar emocional, l'autocura, l'alimentació saludable i la prevenció del deteriorament cognitiu.

Les xerrades ofereixen informació pràctica i eines útils per fomentar l'autonomia, la prevenció de malalties i el manteniment de les capacitats físiques i mentals en la tercera edat.

A qui va dirigida

Persones grans del municipi de Blanes

Agents comunitaris participants

CAP Blanes (Fisioterapeutes, nutricionistes i Rbecs).
Ajuntament de Blanes
Programa d'acompanyament a la gent gran – Projecte treball als barris
Biblioteca Comarcal



Promovent el bon tracte entre generacions

Projecte comunitari que promou el bon tracte i la convivència entre infants, joves i persones grans mitjançant activitats intergeneracionals. A través de sessions de lectura compartida, jocs tradicionals, intercanvi de cartes, xerrades vivencials i caminades comunitàries, es generen espais de relació, aprenentatge mutu i cohesió social.

Les activitats fomenten valors com el respecte, l'empatia i la transmissió de coneixements i experiències entre generacions, alhora que contribueixen al benestar emocional i social dels participants.

A qui va dirigida

Infants de primària, alumnat d'ESO i batxillerat, i persones grans del municipi.

Agents comunitaris participants

Departament d'Acció Social de l'Ajuntament de Blanes
CAP Blanes (Benestar emocional i Salut comunitària)
Casal Cívica i Comunitari Benet Ribas
Centres educatius del municipi



Grup d'Ajuda Mútua (GAM) per a joves migrants sols

El projecte GAM crea un espai segur de suport emocional per a joves migrants sols en situació administrativa irregular. Mitjançant sessions grupals quinzenals, els participants poden compartir vivències, treballar el dol migratori i els traumes associats al procés migratori, i reforçar estratègies d'afrontament positives.

El grup afavoreix la cohesió, el suport mutu i l'empoderament personal, alhora que facilita la connexió amb recursos socials i comunitaris per millorar la inclusió social i el benestar emocional.

A qui va dirigida

Homes joves migrants sols, principalment d'origen africà, en situació administrativa irregular.

Agents comunitaris participants

Acció Social Blanes
CAP Blanes - RBEC
Agent Comunitari de Salut -
Equip de Salut Pública i
Comunitària (espí)
Agència S. Pública
Projecte MACIP
Centre Cívics



“Mar de Contes”

Contes i parentalitat positiva

Espai grupal comunitari dirigit a famílies, en el que treballarem aspectes de criança i gestió emocional, des de la parentalitat positiva i a partir dels contes.

Es treballen temàtiques com l'autoestima, l'empatia i la cooperació, els dols de la vida, les pors infantils i com posar límits als infants i gestionar les emocions familiars.

A qui va dirigida

Famílies amb infants de 2 a 10 anys

Agents comunitaris participants

Departament d'educació
Ajuntament de Blanes
Centre de recursos educatius de la Selva, Casals i centres cívics de Blanes, Biblioteca Roberto Bolaño i IES S'agulla.



**Taller de Contes
i Parentalitat Positiva**

Un espai per créixer en família a través de les històries

Activitat **gratuita** dirigida a famílies i infants de 4 a 10 anys

7 MAIG
EL PUNT
17:30 a 19:00 h

 **Casal i Centre Cívic Can Borell**

Institut Català de la Família i de l'Infància
Consell de l'Infància i de l'Adolescència
Ajuntament de Blanes
Ajuntament de Sant Sadurn de Noya
Ajuntament de Vilabertran
Ajuntament de Vilabertran
Ajuntament de Vilabertran
Ajuntament de Vilabertran
Ajuntament de Vilabertran
Ajuntament de Vilabertran

Compartint en família

Oferir un espai a les famílies on disposar d'informació en relació a aspectes relacionats amb la cura dels fills: afavorir l'autonomia, millorar el vincle, aspectes relacionats amb bons hàbits, joc...

Així com compartir les vivències i estratègies davant les dificultats ajuda els pares a millorar el seu benestar emocional a l'hora que prevenir dificultats en els fills (relacionades amb la relació, trastorns del vincle, estimulació inadequada...).

A qui va dirigida

Famílies amb infants de 3 a 11 anys

Agents comunitaris participants

Escoles i AFAs Blanes
EAP Blanes, RBEC, NUTRI.

"Compartim en Família"

Inici: 18 d'abril (8 Dimecres)

De 15 a 16:15 Hores

GRATUÏT

Per les famílies d'educació d'infantil i primària (3-11 anys)

Referent De Benestar Emocional del CAP II: Isabel Roldán

18 ABRIL
Les emocions i l'afecte com a motor de l'aprenentatge

22 ABRIL
Farem de jocs: Jocs emocionals i jocs per afavorir la

29 ABRIL
Les porretes: perquè són tan addictives? Com en podem fer ús?

6 MAIG
De què podem jugar? Benefici i relació amb el desenvolupament

7 MAIG
La regulació emocional: Com ajudar als nostres fills davant les rebuques?

13 MAIG
Com afavorir l'autonomia, l'afecte i posar límits als nostres fills?

20 MAIG
Farem de jocs: Jocs emocionals i jocs per afavorir la

27 MAIG
Les emocions i l'afecte com a motor de l'aprenentatge

Interessats en rebre més informació o a la direcció de l'activitat, telefonar al 654762353

Generalitat de Catalunya

Fira Modernista Canet de Mar

El CAP Canet de Mar participa a la Fira Modernista per apropar la salut a la ciutadania en un espai no clínic i accessible. Mitjançant un estand sanitari ambientat en l'època modernista i la caracterització dels professionals com a figures de principis del segle XX, es genera un espai de diàleg, reflexió i participació ciutadana sobre la salut com a bé col·lectiu i cultural. L'activitat també promou la prevenció i la promoció de la salut, incloent la vacunació antigripal in situ, i reforça el benestar emocional i el sentiment de comunitat.

A qui va dirigida

Població general



Agents comunitaris participants

Ajuntament de Canet de Mar
Modernista
Centre d'Estudis Canetencs
Associacions com Salvia i
Mares Malabaristes



9th Community Psychology Festival (Norwich)

El CAP Canet de Mar participa al 9th Community Psychology Festival per visibilitzar un model d'intervenció comunitària real i transferible dins l'atenció primària i reconèixer els nous rols professionals amb mirada comunitària.

Es presenta l'experiència de la participació del CAP a la Fira Modernista com a acció de salut cultural, preventiva i social, mostrant com la cultura i la participació ciutadana poden ser eines de promoció de la sa

Health Assets and Community Well-being: A Journey from 1900 to Today Context and Implementation during the Canet de Mar (SPAIN) Modernist Fair.

Mr. Luis Fernández, Emotional Well-being Coordinator (Psychologist)
Ms Natalia Abellán, Community Health Coordinator (Nurse)

Institut Català de la Salut

Friday 17th October, 2025



Fira Mercat Modernista
Canet de Mar

CAP Canet de Mar

 Institut Català de la Salut
Atenció Primària

 Generalitat
de Catalunya

Amb Ulls de Dona

Activitat comunitària impulsada pel CAP Pineda destinada a dones adultes, amb l'objectiu de promoure el benestar emocional, l'empoderament i el suport mutu, i alhora reduir l'aïllament social. Es desenvolupa en format de trobades setmanals amb dinàmiques participatives i creatives (pintura, conversa, etc.), que faciliten la reflexió, l'expressió emocional i la construcció de vincles.

L'activitat busca crear un espai segur i acollidor on les participants puguin compartir experiències, aprendre eines per a la gestió emocional i reforçar la seva autonomia i benestar.

A qui va dirigida

Dones adultes

Agents comunitaris participants

CAP Pineda
Biblioteca municipal



La salut al mercat

Projecte del CAP i l'Ajuntament de Pineda de Mar que apropa la salut a la ciutadania en un espai no clínic i accessible. Cada tercer divendres de mes (de setembre a juny), es munta una carpa al Mercat Municipal on es facilita informació i recursos sobre hàbits saludables, salut mental, campanyes de prevenció, vacunació i el bon ús del servei d'urgències. L'activitat respon a la necessitat de promocionar la salut i prevenir malalties en un entorn comunitari, fent-la visible i propera a la població general.

A qui va dirigida

Població general

Agents comunitaris participants

Equip de comunitària del
CAP Pineda de Mar
Tècnica de salut de
l'Ajuntament de Pineda de
Mar
Mercat Municipal de Pineda
de Mar



Boc'n'roll + d'esmorzars saludables

Dins la campanya "Per la teva salut i la del planeta" de l'Ajuntament de Pineda de Mar, es va repartir un boc'n'roll als alumnes de 1r a 4t d'ESO dels instituts del municipi, acompanyat d'un fullet amb idees d'esmorzars saludables elaborat des de l'ABS.

L'activitat es va dur a terme a l'octubre de 2025, amb l'objectiu de promoure hàbits alimentaris saludables i prevenir l'obesitat infantil entre adolescents.

A qui va dirigida

Adolescents de 13 a 16 anys



Agents comunitaris participants

Ajuntament de Pineda de Mar
ABS Pineda de Mar.



Espai Salut

Projecte comunitari adreçat a població adulta que té com a objectiu millorar la salut i el benestar mitjançant una acció participativa innovadora: la dinàmica del sofà. Es va instal·lar un sofà en diferents punts del municipi i franges horàries per recollir, a través d'entrevistes semiestructurades, les necessitats percebudes en salut de la població adulta i el format amb què preferien treballar-les.

A partir de les dades recollides, es van dissenyar i desplegar els Tallers de l'Espai Salut, que han anat evolucionant i descentralitzant-se al llarg dels anys, adaptant-se als barris i a les prioritats detectades.

A qui va dirigida

Adults de 30-65 anys

Agents comunitaris participants

Taula de Salut Comunitària (alcaldessa i regidors, tècnics municipals i ciutadania), RBEC, referent de Salut Comunitària i representants de les farmàcies del municipi.



Hora del Conte Saludable

iniciativa del CAP Santa Coloma de Farners en col·laboració amb la biblioteca, que combina la narració de contes per a infants amb tallers pràctics sobre temes de salut (alimentació, higiene, hàbits de son, control d'esfínters, etc.).

L'activitat promou el gust per la lectura i l'educació sanitària en família, fent-ho de manera lúdica i accessible. Es realitza habitualment a les tardes i facilita l'acompanyament educatiu de la salut des de la comunitat.

A qui va dirigida

Famílies i infants de 3 a 6 anys, i també persones adultes interessades en la temàtica concreta de cada sessió.

Agents comunitaris participants

CAP Santa Coloma de Farners
Biblioteca Municipal



Concurs de fotografia per la lactància

Dins la Setmana Europea de la Lactància, l'Ajuntament de Santa Coloma de Farners va organitzar un concurs de fotografia per promoure i visibilitzar la lactància materna.

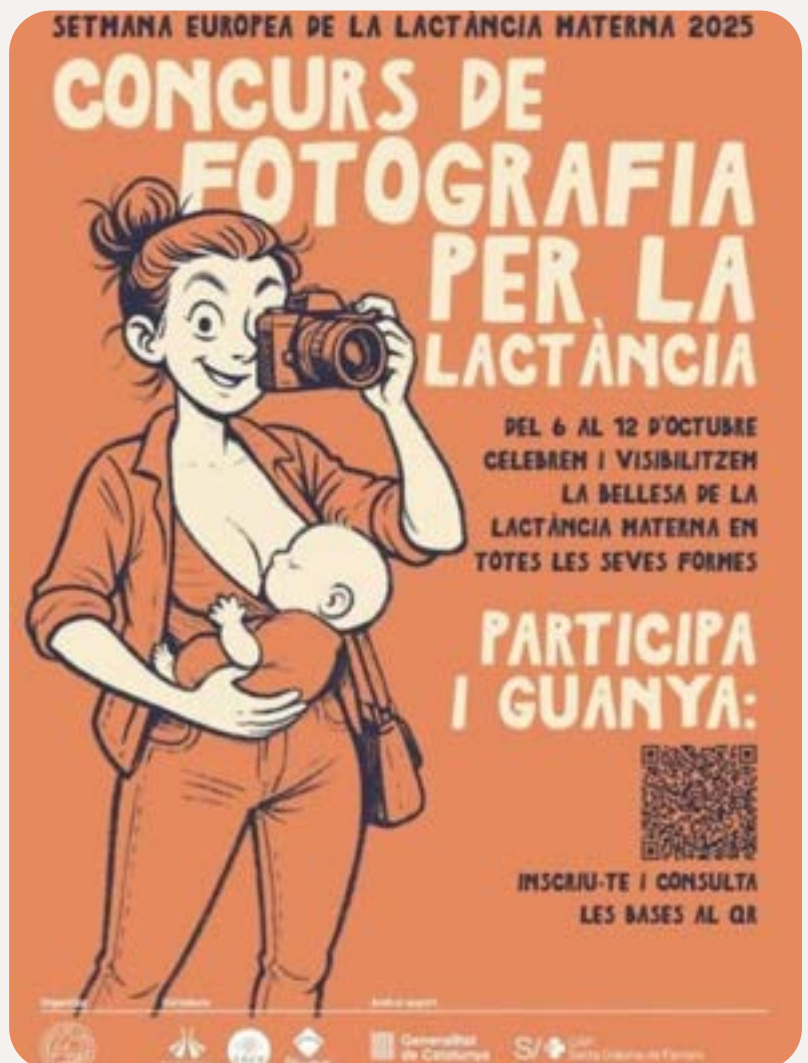
L'activitat va incentivar la participació de la població, amb l'objectiu de normalitzar la lactància, generar debat positiu i donar suport a les famílies que l'exerceixen. El CAP de Santa Coloma va col·laborar en la difusió i en la promoció de la iniciativa com a acció comunitària de salut maternoinfantil.

A qui va dirigida

Població diana (gent gran, joves, famílies, població general, etc.).

Agents comunitaris participants

Ajuntament de Santa Coloma de Farners
CAP Santa Coloma de Farners



Les jubilades també juguem

“Les jubilades també juguem” és una activitat grupal dirigida a persones jubilades, amb l'objectiu de treballar la memòria, les emocions i el benestar emocional a través del joc i activitats participatives.

La proposta complementa altres activitats dirigides i fomenta l'autonomia, la socialització i la motivació en un espai segur i comunitari.

A qui va dirigida

Persones jubilades.

Agents comunitaris participants

Residencia SACORE
CAP Santa Coloma de
Farners



LES JUBILADES TAMBE JUGUEM
Jocs, memòria i benestar

Es realitzarà una grupal a la Llar de Jubilats a Santa Coloma Residencial. A través del joc treballarem aspectes de memòria, d'emocions i passarem una bona estona fugint de la calor en companyia.

Per a persones a partir de 65 anys (es prioritzarà residents de SACORE)

INSCRIPCIONS OBERTES:
Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Al taulell del CAP
626 19 71 34 Conxa

Els divendres
10:00h a 11:30h

Del 8 d'agost al 5 de setembre

C/ Rambla de La llibertat
42, 17430 SACORE



Compartir àpats

El projecte Compartir àpats té com a objectiu garantir un àpat calent i equilibrat diari a persones en situació de vulnerabilitat socioeconòmica de Santa Coloma de Farners, tot aprofitant aliments sobrants de la Fundació Astres i d'una llar d'infants del municipi, contribuint així a la reducció del malbaratament alimentari.

El projecte consisteix en el repartiment d'àpats de dilluns a divendres a persones seleccionades pels Serveis Socials i el CAP, que presenten dificultats per cobrir adequadament la seva alimentació i sovint situacions de soledat no volguda. El repartiment el duen a terme persones voluntàries de la Fundació Astres, afavorint tant la cobertura d'una necessitat bàsica com la creació de vincles i el contacte humà.

Agents comunitaris participants

Serveis Socials
CAP de Santa Coloma de Farners
Treballadora social i gestora de casos del CAP
Nutricionista
Fundació Astres
Regidoria de Salut

A qui va dirigida

Persones en situació de
vulnerabilitat
socioeconòmica del municipi
de Santa Coloma de Farners.



Activitat física comunitària

La salut comunitària es reforça a través de la col·laboració entre la FisioAPiC i la CAFE del gimnàs municipal de Sils, facilitant que les persones ateses puguin continuar l'activitat física més enllà del tractament terapèutic.

L'activitat respon al risc d'abandonament de l'exercici un cop finalitzada la intervenció sanitària, fet que pot incrementar el sedentarisme, les recaigudes funcionals i reduir la qualitat de vida. Mitjançant la prescripció social, es deriven persones a recursos comunitaris adaptats, amb coordinació, sessions compartides i seguiment de l'evolució funcional, promovent l'autogestió de la salut i la participació comunitària.

A qui va dirigida

Persones adultes amb patologies musculoesquelètiques cròniques o que necessiten continuïtat d'activitat física després del tractament.

Agents comunitaris participants

Pavelló municipal de Sils
CAFE - Coordinació
d'Activitat Física i Esportiva
Equip de FisioAPiC



Tardor de Jocs LudiSelva

Creació d'espais familiars a Caldes de Malavella, arran de necessitats detectades per Serveis Socials, Càritas i el CAP. Amb la col·laboració dels agents del territori i les famílies, s'organitzen espais de joc de setembre a desembre sota el nom "Tardor de Jocs".

Per la bona acollida, el projecte s'ha extrapolat a altres municipis de la comarca amb el nom "LudiSelva". L'objectiu principal és poder reduir el temps que els infants dediquen a les pantalles i oferir alternatives saludables.

A qui va dirigida

Famílies amb infants d'educació infantil i primària.

Agents comunitaris participants

Consell Comarcal de la Selva
Equip Comunitari de la Selva
Regidoria de Salut
Serveis Socials i Càritas
Famílies del municipi



Xerrades de cura i benestar en la primera infància

Cicle de xerrades impulsat per l'ABS d'Anglès amb l'objectiu d'oferir informació i eines pràctiques a famílies amb infants petits. Les sessions aborden aspectes clau de la criança i la cura en la primera infància, com l'alimentació, la higiene bucodental, els primers auxilis, la gestió emocional i el vincle afectiu.

L'activitat respon a necessitats detectades a les consultes, especialment entre pares i mares primerencs.

A qui va dirigida

Pares, mares i cuidadors/es d'infants de 0 a 5 anys.

Agents comunitaris participants

ABS Anglès



Cicle de xerrades
"Cura dels més petits"
 Primera infància: de 0 a 5 anys.

Salut oral 01/04	Melissa Castro (higienista bucodental)
Primers auxilis a pediatria 02/04	Quima Serrat & Mònica Selva (infermeres de pediatria)
Cura psicoemocional 03/04	Samantha Vidal (Psicòloga RBEC)
Alimentació Saludable 04/04	Glòria Gómez (Dietista i nutricionista)

Lloc i hora: al CAP d'Anglès de 18:30 a 19:30

Reserva la teua plaça i inscriu-te al taulell!

IAS Institut d'Anglès
 Girona Comunitat de Catalunya

Xerrada comunitària sobre el dol

Xerrada comunitària orientada a oferir un espai d'acompanyament i reflexió al voltant del procés de dol.

L'activitat facilita eines de gestió emocional i afrontament del dol des d'un enfocament participatiu, respectuós i psicoeducatiu, responent a una necessitat detectada des de l'ABS.

A qui va dirigida

Obert a tota la població, especialment a persones en situació de dol o que vulguin adquirir eines per acompanyar persones que en passen.

Agents comunitaris participants

Professionals de l'ABS d'Anglès

The poster features a person sitting on a dark, reflective surface, leaning against a grey stone wall. The person is wearing a dark long-sleeved shirt, dark trousers, and a red beanie, and is barefoot. The background is a textured grey wall.

Xerrada.
EL DOL

Perdre un ésser estimat, perdre la feina o perdre la nostra autonomia a causa d'una malaltia greu, són alguns exemples de situacions vitals que ens poden fer viure un procés de dol.

En aquesta xerrada parlarem sobre el procés de dol, com acompanyar-lo i com gestionar aquesta etapa.

IAS Institut d'Assistència Sanitària
Generalitat de Catalunya Departament de Salut

CAP D'ANGLÈS
28 de Maig 16h-17:30h
Sala Maternal

A càrrec de Samantha Vidal Martínez
psicòloga RBEC de l'ABS d'Anglès

Cicle de xerrades comunitàries per a la gent gran d'Amer

Continuïtat del cicle anual de xerrades promogut des de la taula comunitària de gent gran d'Amer. L'activitat ofereix espais de trobada i tertúlia per abordar temes d'interès per a la gent gran, amb especial atenció al benestar emocional.

En edicions anteriors s'han tractat qüestions com el canvi climàtic, els primers auxilis, les cures i la nutrició, fomentant la participació activa i la cohesió comunitària.

A qui va dirigida

Obert a tota la població, especialment a la gent gran del municipi d'Amer

Agents comunitaris participants

Ajuntament d'Amer,
Càritas
Acció Comunitària La Selva
ABS d'Angles.

AMER
XERRADES I ACTIVITATS GRUPALS

PER LA GENT GRAN

XERRADA	XERRADA
19 MARÇ 17:30	26 MARÇ 17:30
XERRADA SOBRE BENESTAR EMOCIONAL	XERRADA SOBRE RELACIONS PERSONALS I VINCLES
A CÀRREC DE SAMANTHA VIDAL PSICÒLOGA DE L'ABS D'ANGLES	A CÀRREC DE SAMANTHA VIDAL PSICÒLOGA DE L'ABS D'ANGLES
GRUPAL 1	GRUPAL 2
BENESTAR EMOCIONAL I MINDFULNESS	CAFÈ TERTÚLIA
A CÀRREC DE SAMANTHA VIDAL PSICÒLOGA DE L'ABS	A CÀRREC DE SAMANTHA VIDAL PSICÒLOGA DE L'ABS

LLOC de les xerrades i les grupals:
LLAR SANT MIQUEL

DATES I HORARIS DE LES GRUPALS:

GRUPAL 1 (DIMECRES 10:30-12H):
16 D'ABRIL
7, 14, 21, 28 DE MAIG
4, 11 DE JUNY

GRUPAL 2 (DIJOUS 10:30-12H):
10, 17, 24 D'ABRIL
8, 15, 22, 29 DE MAIG
5 DE JUNY

IAS Institut d'Assistència Social
Logo of the town of Amer

Control del pes amb hàbits saludables

L'activitat Control del pes amb hàbits saludables es va dur a terme a Riells i Viabrea entre el 2 d'octubre i el 4 de desembre de 2025. Va estar adreçada a la població adulta de l'ABS Breda-Hostalric amb l'objectiu de promoure canvis d'hàbits saludables relacionats amb l'alimentació i l'activitat física.

A través de tallers formatius es va treballar la motivació per al canvi i la incorporació de noves maneres de cuidar la salut. Es va fomentar l'augment del consum de fruites i verdures i la reducció de begudes ensucrades i aliments ultraprocessats. També es va promoure la pràctica d'un mínim de 30 minuts d'activitat física diària.

A qui va dirigida

Població adulta de l'ABS Breda-Hostalric

Agents comunitaris participants

ABS Breda-Hostalric
Professionals sanitàries:
Glòria Gómez López i Mireia López Riera
Centre Cultural La Casa Nova de Can Plana



TALLER GRUPAL

CONTROL DEL PES AMB HÀBITS SALUDABLES

Una vida saludable influeix de manera directa en el benestar i la qualitat de vida. Aconseguir-ho, depèn de l'estil de vida i dels hàbits diaris

SESSIONS

- Presentació, Motivació pel canvi
- El plat saludable.
- Esmorzar i berenar saludables
- Autoestima
- Imatge personal i corporal
- Planifiquem la nostra alimentació setmanal.
- Movem-nos per la salut.
- Planifiquem la nostra setmana activa
- De què ens informen les etiquetes?
- Com cuinar i conservar els aliments de forma segura

Pots demanar informació al CAP de Breda, Hostalric o Riells i Viabrea o trucar al telèfon 972 18 90 38.

DIJOUS
Del 2 d'octubre al 4 de desembre

DE 17H A 18:30H

CENTRE CULTURAL LA CASA NOVA

Centre Cultural La Casa Nova de Can Plana

Carrer Esquírols, 1,
Riells i Viabrea

EAP Breda-Hostalric

Trobades de cuidadors

Trobades mensuals a la Residència Casa de Repòs d'Arbúcies per a cuidadors/es de persones dependents, impulsades des de la Taula de Gent Gran per donar resposta a la sobrecàrrega física i emocional dels cuidadors. Les sessions es realitzen 1 cop al mes des de juny de 2025, amb la participació de professionals de diferents àmbits i entitats del territori.

A qui va dirigida

Cuidadors/es de persones dependents del municipi d'Arbúcies.

Agents comunitaris participants

Ajuntament d'Arbúcies, Consell Comarcal, Equip comunitari, Residència Casa de Repòs, Fundació Support, Sumar, Associació de Jubilats d'Arbúcies, MUTUAM, ABS.

CUIDA'T PER CUIDAR
TROBADA DE CUIDADORES I CUIDADORS

XERRADA INFORMATIVA DE FUNDACIÓ SUPPORT:
SUPPORT JURÍDIC PER A PERSONES AMB
DEPENDÈNCIA O DISCAPACITAT
I ELS SEUS FAMILIARS

Dimarts
13 de Gener
17:00h
Sala d'actes
Ajuntament
Arbúcies

Generalitat de Catalunya
Institut Català de la Salut
Atenció Primària
AJUNTAMENT D'ARBÚCIES
ASSOCIACIÓ DE JUBILATS D'ARBÚCIES
MUTUAM
Consell Comarcal de la Selva
support

“De quin mood vas?”

Sessió preventiva sobre consums i addiccions (tabac, alcohol, begudes energètiques i pantalles) dirigida a alumnes de 6è de Primària i 2n d'ESO dels centres educatius de Sant Hilari.

El projecte, desenvolupat pel grup motor de la Taula de Joventut, busca prevenir factors de risc i treballar assertivitat i gestió emocional davant la pressió social. Es realitzen 3 sessions per línia, durant els mesos de gener a març de cada curs, als centres educatius del municipi.

A qui va dirigida

Alumnes de 6è de Primària i 2n d'ESO dels centres educatius de Sant Hilari.

Agents comunitaris participants

Ajuntament de Sant Hilari, escoles Guillerries i Institut-Escola Sant Hilari, Serveis Socials, Consell Comarcal de la Selva, Equip Comunitari de la Selva, Creu Roja, AFA locals.



ORGANITZACIÓ DEL PROJECTE

Hem transformat el projecte de prevenció d'addiccions entre joves, que formava part de la Taula de Benestar i Comunitat, en un nou programa anomenat “De Quin Mood Vas?”. Aquest canvi busca donar continuïtat i intensificar les accions preventives.

Compta amb la participació de:

- CREU ROJA
- SERVEIS SOCIALS
- REBEC
- INFERMERA SALUT I ESCOLA
- AJUNTAMENT DE SANT HILARI: REGIDORIES DE JOVENTUT, DE SALUT I D'EDUCACIÓ
- AFAS
- INSTITUT I ESCOLES

DE QUIN 'MOOD' VAS?



Anem tots a l'una contra les addiccions!

Vivim en un món que evoluciona ràpidament, on els joves s'enfronten a nombrosos reptes diaris, des de la pressió social fins a l'ús de la tecnologia.

El projecte **De Quin 'Mood' Vas?**, neix de la necessitat d'oferir eines i suport perquè els nostres joves puguin desenvolupar-se de manera saludable i crítica.



MÉS INFORMACIÓ

A l'Instagram del Port Jove de Sant Hilari @portjove.sh i al web santilari.cat






Grupal **Climateri –** **Menopausa**

S Activitat grupal de salut comunitària orientada a acompanyar dones en l'etapa del climateri i la menopausa, oferint informació i eines des d'una mirada integral de la salut física, emocional, nutricional i social.

El programa va constar de 9 sessions setmanals d'una hora i mitja, fomentant la promoció d'estils de vida saludables i el suport mutu entre les participants. Una de les sessions va incorporar una mirada artística com a eina d'expressió i benestar.

A qui va dirigida

Dones de 45 a 60 anys amb malestar associat al moment vital del climateri i interès en adquirir coneixements i hàbits saludables.

Agents comunitaris **participants**

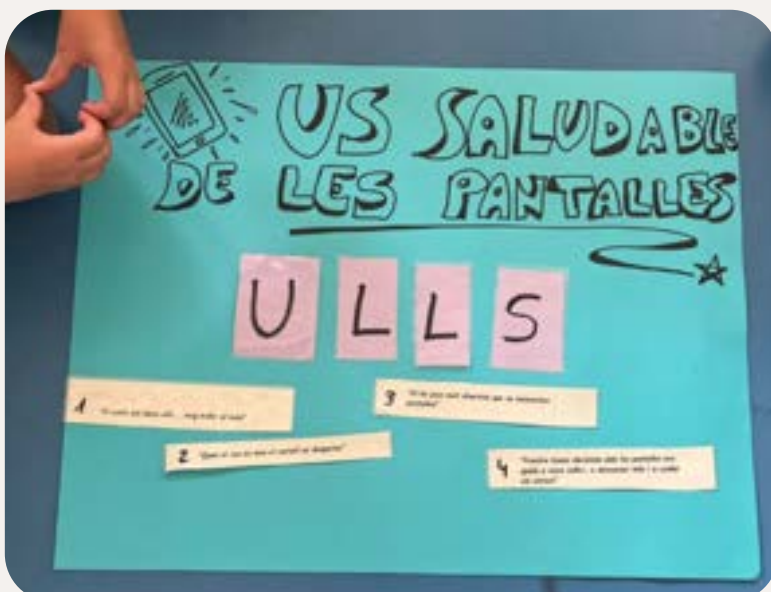
EAP Celrà
Col·laboració amb la professional de l'art Ángeles Gordillo.

Hàbits saludables als casals d'estiu del barri de Pont Major

Activitat comunitària adreçada a infants i joves del barri del Pont Major amb l'objectiu de promoure hàbits de vida saludables. Es van dur a terme tallers participatius adaptats a diferents edats sobre gestió de les emocions, alimentació saludable, higiene bucodental, activitat física, ús de pantalles i cures bàsiques i primers auxilis. Les sessions van tenir una durada d'una hora cadascuna i es van realitzar durant el període d'estiu, amb una mirada preventiva i comunitària.

A qui va dirigida

Infants i joves del barri del Pont Major.



Agents comunitaris participants

EAP Sarrià de Ter
Casal Esqueix i Unigirona,
Casal d'estiu.
Activitat vinculada al Pla Comunitari "Construïm Ponts".

Salt-UT dones

Es tracta d'un espai setmanal de trobada al Pavelló Municipal de Salt, adreçat a dones d'origen estranger, principalment d'origen marroquí. L'activitat està liderada per una tècnica del Casal dels Infants i resta oberta a col·laboracions diverses. L'objectiu principal és promoure el benestar emocional, l'activitat física compartida i la socialització, tot afavorint vincles comunitaris i espais segurs de participació.

A qui va dirigida

Dones d'origen estranger,
principalment dones
migrades.



Agents comunitaris participants

CAP de Salt
Casal dels Infants
SIE
Departament d'Igualtat i
Feminismes
Ajuntament de Salt



Taula d'Acollida de Salt

La Taula d'Acollida, és un espai de coordinació intersectorial impulsat per l'Ajuntament de Salt, amb l'objectiu de millorar la coordinació entre serveis, potenciar un enfoc comunitari compartit i facilitar la detecció conjunta de necessitats de les persones nouvingudes al municipi.

Agrupa prop de 15 serveis vinculats a l'acollida, que han realitzat trobades tècniques periòdiques, s'han creat subcomissions de reflexió i s'han organitzat tertúlies amb persones nouvingudes, amb la finalitat d'escoltar les seves vivències i orientar la planificació d'accions adaptades a la realitat del territori. La participació del CAP reforça la integració de la salut dins dels processos d'acollida i el treball comunitari en xarxa.

A qui va dirigida

Persones migrades i
nouvingudes al municipi de
Salt

Agents comunitaris participants

Ajuntament de Salt,
CAP de Salt
Serveis Socials
Entitats socials i comunitàries del municipi



Participació Jornada “Migracions i Salut Mental”

El 10 de desembre de 2025, la figura de RBEC de Salt és convidada a participar a la Taula d'experiències de la 1a Jornada de Migracions i Salut Mental, organitzada per l'Ajuntament de Lleida.

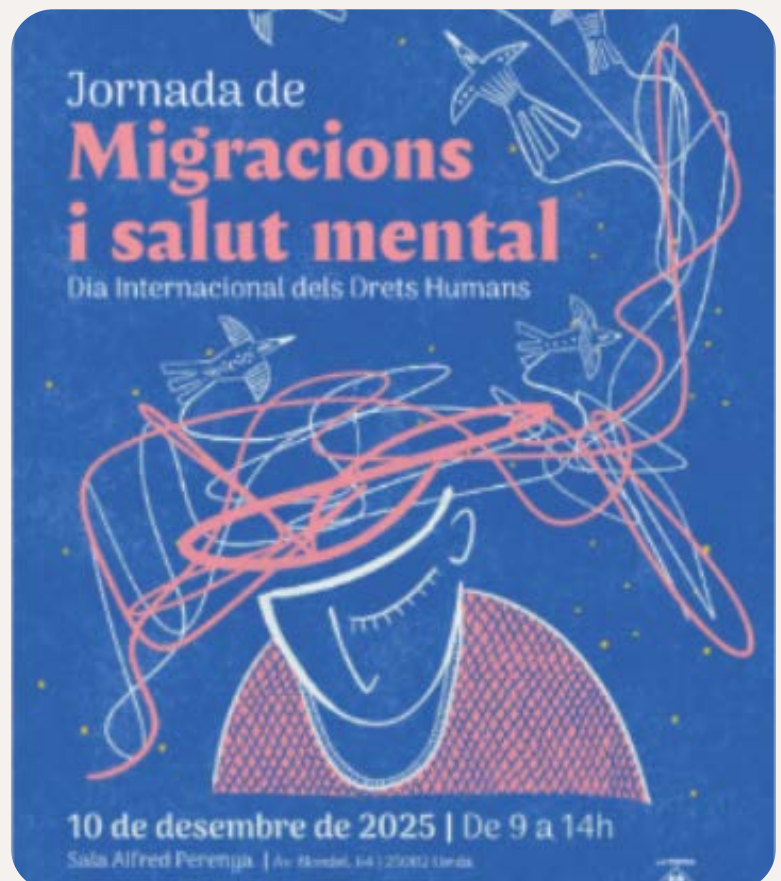
Aquesta participació ha permès compartir l'experiència i la realitat del territori de Salt, alhora que ha facilitat la creació de nous vincles més enllà de l'àmbit local i del context estrictament tècnic. L'espai ha contribuït a l'actualització de coneixements, a l'intercanvi de pràctiques i a l'enfortiment d'una mirada comunitària en l'abordatge de la salut mental en processos migratoris.

A qui va dirigida

Professionals i agents vinculats a migracions i salut mental.

Agents comunitaris participants

Ajuntament de Lleida
CAP de Salt
Professionals de salut i àmbit social.



Contra la soledat no volguda a Salt

El que inicialment era una intervenció grupal amb acompanyament professional s'ha transformat, un cop finalitzada, en un grup autònom i autogestionat per les mateixes participants.

Actualment, el grup funciona com un espai de trobada regular, amb més d'un any de recorregut, i representa un exemple de pas del grupal al comunitari, afavorint el vincle social, el suport mutu i la continuïtat de les relacions més enllà del dispositiu sanitari. El grup manté un caràcter obert, incorporant noves participants que necessiten o desitgen ampliar els seus espais de socialització i relació.

A qui va dirigida

Persones adultes del municipi de Salt que viuen situacions de soledat no volguda o que volen ampliar la seva xarxa social.



Agents comunitaris participants

CAP de Salt
RBEC
Nutricionista
Fisio i participants del grup com a agents comunitaris actius.



Pla

“Fem xarxa” (CBSGS)

Des de la Taula de foment del treball en xarxa del Gironès (integrada per CBSGS, Creu Roja, Càritas Diocesana de Girona, Fundació SER.GI, Fundació Ramon Noguera i Dipsalut) s’ha elaborat el projecte “Enfortim la xarxa comunitària del Gironès”. Aquest projecte ha demanat explícitament la implicació de l’ABS en diferents accions, especialment orientades a la salut social i emocional i, en concret, a la soledat no volguda, coherents amb una mirada global de la salut.

A qui va dirigida

Població general del Gironès, amb especial atenció a persones afectades per la soledat no volguda i a aquelles vinculades a activitats comunitàries prèvies.

Agents comunitaris participants

CAP / EAP

- Centres cívics
- Entitats
- Ajuntament
- Altres agents

Vilablareix – Fira d’Entitats

Bescanó – Cinefòrum: “Corazón Gigante”



Benestar i salut a la natura

Cicle d'activitats comunitàries organitzat pel CAP Santa Clara amb l'objectiu de promoure l'activitat física, l'alimentació saludable i el benestar emocional en un entorn natural. Les activitats es desenvolupen a l'aire lliure i estan pensades per facilitar l'accés a recursos saludables, fomentar hàbits de vida actius i connectar la salut amb la natura i el territori.

El projecte parteix de la idea que els entorns naturals són actius de salut que poden afavorir la salut física i mental, reduir l'estrès i augmentar el benestar global. Així mateix, busca generar vincles comunitaris i reforçar la cohesió social a través de la participació conjunta en activitats saludables.

A qui va dirigida

Població general



Agents comunitaris participants

CAP Santa Clara,
Consell Esportiu del Gironès
Dipsalut



Nadal amb tu

“Nadal amb tu” és una activitat comunitària adreçada a combatre la soledat no desitjada durant les festes nadalenques. A partir de la detecció de persones amb diagnòstic “viu sol/a”, es va promoure un esmorzar de Nadal comunitari com a espai d’acompanyament, celebració i vincle social. Prèviament, infants de les escoles del barri van elaborar 460 postals nadalenques, reforçant la connexió inter-generacional.

A l’esmorzar, amb el suport del teixit veïnal i comunitari, es van reunir 40 persones i es va dinamitzar una quina musical amb nades i cançons populars. Les persones que no van poder assistir van rebre les postals per correu, i la resta es van distribuir a residències, ampliant l’impacte comunitari de la iniciativa.

A qui va dirigida

Població diana (gent gran, joves, famílies, població general, etc.).

Agents comunitaris participants

Escoles de l’ABS
Grup motor de comunitària
Can Gibert
Casal Sant Joan de Can
Gibert, Associació de Veïns,
Associació Contra el Càncer.



Marxa Nòrdica per patologia

Activitat de salut comunitària adreçada a persones amb dificultats en la marxa i dolor associat, amb l'objectiu de millorar la manera de caminar i fomentar l'adherència a l'activitat física. El projecte neix a partir del contacte amb Dipsalut i el Consell Esportiu del Gironès, que ofereixen sessions d'iniciació adaptades a patologia. S'han dut a terme quatre iniciatives de durada trimestral, amb molt bona acceptació i resultats funcionals.

L'activitat aborda el risc d'abandonament de l'activitat física, el sedentarisme, la por al moviment i les compensacions en la marxa, afavorint la confiança, la socialització i la reducció del dolor. A partir dels grups inicials, les persones participants van crear un grup d'autogestió, actiu de gener a juliol de 2025.

A qui va dirigida

Persones adultes amb patologies musculoesquelètiques i dificultats en la marxa, derivades des de l'EAP

Agents comunitaris participants

Grup Motor de Comunitària, Equip d'Atenció Primària, Dipsalut, Consell Esportiu del Gironès i suport puntual d'una infermera jubilada com a agent comunitari.



Grup **criança**

Espai grupal de suport i acompanyament a famílies amb infants de 0 a 6 anys, sorgit a partir de la demanda de l'Associació de Veïns de Montilivi. El projecte consisteix en sessions grupals quinzenals on les famílies poden compartir inquietuds, experiències i necessitats relacionades amb la criança.

Les temàtiques treballades s'estableixen de manera participativa a partir dels interessos dels propis assistents, abordant aspectes com la lactància, la psicomotricitat, l'ús de pantalles, l'alimentació infantil i altres qüestions relacionades amb el desenvolupament i el benestar familiar.

Les sessions es realitzen al Centre Cívic de Montilivi, com a espai comunitari de trobada i suport mutu.

A qui va dirigida

Famílies amb infants de 0 a 6 anys del barri de Montilivi.

Agents comunitaris participants

Referent de Comunitària
RBEC
Professionals de l'EAP
Associació de Veïns de Montilivi
Centre Cívic de Montilivi



Setmana de la Felicitat 2025

– “Els bons vincles creen felicitat”



La Setmana de la Felicitat és un projecte comunitari impulsat pel CAP de Taialà que té com a objectiu promoure el benestar emocional, la salut mental positiva i la cohesió social al barri. Neix de la necessitat de prevenir el malestar emocional, reduir l'aïllament social i generar espais de cura, reflexió i participació comunitària, entenent la salut des d'una mirada integral, preventiva i comunitària.

Durant una setmana del març i abril de 2025, s'han organitzat diverses activitats obertes a la població i adaptades a diferents franges d'edat, posant l'accent en la importància dels vincles saludables com a factor protector de la salut mental. El projecte promou una concepció de la felicitat quotidiana, realista i accessible, basada en l'autoconeixement, la gestió emocional i el suport comunitari.

La iniciativa es desenvolupa en coordinació amb múltiples agents del territori (atenció primària, serveis socials, centres educatius i entitats del barri), reforçant el treball en xarxa, la participació activa de la ciutadania i el sentiment de pertinença comunitària. La Setmana de la Felicitat s'emmarca dins l'estratègia de salut comunitària del CAP de Taialà i contribueix a l'empoderament de les persones com a agents actius del seu benestar i del de la comunitat.

Exposició “4 mans”

Activitat conjunta entre institut, escoles i CAP, on joves i infants elaboren dibuixos compartits a partir d'una pregunta de reflexió acordada a la Taula de la Felicitat.



Cantant i jugant soc feliç

Festa comunitària amb escoles, casal de jubilats, Can Sunyer, centre cívic i Oscobe.



Consell mínim

Elaboració d'un tríptic amb un consell sanitari vinculat a la temàtica anual de la felicitat, distribuït a les consultes del CAP.



Arbres de la felicitat

Plantada d'arbres en punts estratègics del barri amb preguntes de reflexió adreçades a tota la població.

Xerrada Germans Roca

Activitat liderada pel CAP Taialà amb la col·laboració altruista dels germans Roca.



Activitat intergeneracional

Acció compartida entre CAP, centre cívic, Can Sunyer i Escola Taialà.



Inverteix-te

Activitat comunitària amb la participació de les RBEC Melany Martínez i Anabella Bellelli, amb la col·laboració del Col·legi Oficial de Psicologia de Girona.

US CONVIDEM A LA JORNADA ON LES
GENERACIONS ES FUSIENEN I LES
ACTIVITATS ENS UNEIXEN

Inverteix-te



TALLERS:

- ESTIRAMENTS I FLEXIBILITAT
- DOCS DE TAULA (MODERNES I TRADICIONALS)
- BRICOLATGE DE SUPERVIVÈNCIA
- BALLE EN LÍNIA I HIP-HOP
- SOBREVIV AL MÒBIL
- CUINA TRADICIONAL
- BATUTS VITAMÍNICS
- TÈCNiques BÀSIQUES PER CÒRRER
- URBAN SKETCHERS
- TÈCNiques BÀSIQUES DE MANGA

29 DE MARÇ A PARTIR
DE LES 9.30H AL
CENTRE CÍVIC TER

ESCANEA EL CODI QR PER
INSCRIURE'T O VINE
PRÉSENCIALMENT AL CENTRE
CÍVIC TER



→

  @avfontajauxc

PLACES LIMITADES. ES RESPECTARÀ L'ORDRE D'INSCRIPCIÓ

 **CENTRE CÍVIC TER**
Espai del Centre Cívic de Girona

 **AVFONTAJAUXC**
ASSOCIACIÓ DE VEÏNS FONTAJAUXC

 **ajuntament de CABRA D'ALFARA**

Dia Mundial de l'Activitat Física

Activitat comunitària organitzada per l'EAP Girona 4, amb la col·laboració de Dipsalut, amb l'objectiu de promoure l'activitat física regular i reduir el sedentarisme en la població adulta. L'activitat respon a la necessitat de sensibilitzar sobre els beneficis de l'exercici físic com a factor clau de salut i prevenció de malalties cròniques.

Es duu a terme una matinal comunitària amb activitats lúdiques, participatives i informatives, que faciliten l'accés a recursos de promoció de l'activitat física en un entorn proper i no clínic, fomentant la participació, la motivació i els hàbits de vida saludables.

A qui va dirigida

Població adulta del municipi de Girona - Barri Taialà



Agents comunitaris participants

Apocalípsi Comunitari Escape Room

El projecte utilitza un format d'escape room' educatiu per professionals de primària per posar en valor la importància de considerar els factors biològics, psicològics i socials de cada persona — no només els mèdics — en l'atenció sanitària.

L'objectiu principal és fomentar una atenció més holística i comunitària, integrant la "prescripció social" i evitant un abordatge purament biomèdic.

A qui va dirigida

Professionals del EAP

Agents comunitaris participants

Referents de Comunitària
Comissió comunitària



La Claraboia Comunitària

El projecte proposa apropar els professionals d'Atenció Primària als agents i recursos comunitaris, difondre els conceptes de salut comunitària mitjançant un grup de WhatsApp que facilita la comunicació fent difusió de píndoles gràfiques amb continguts clau. A més, es realitzen sessions presencials trimestrals, en què es conviden entitats o professionals de les mateixes, vinculats a cada temàtica, per presentar els recursos disponibles als professionals d'Atenció Primària.

A qui va dirigida

Professionals del EAP

Agents comunitaris participants

Referents de Comunitària
Comissió comunitària

JUNY 2025

la Claraboia comunitària

"una casa es un orden, un orden para ser vivido continuamente"
Mario Zamboni

HABITATGE, CASA, LLAR

Des del més tècnic, al més íntim. Quan parlem d'habitatge estem parlant de la construcció física on algú té el seu domicili postal. En canvi, quan parlem del lloc on residim de forma més col·loquial parlem de "casa nostra" com d'un lloc d'acollida, de refugi, que sobrepassa allò material, per exemple quan li diem a algú que "se sentí com a casa" o quan usem l'expressió "tornar a casa" com a punt de referència, com a nord, podríem dir quasi de forma existencial. "Llar" és la paraula que més s'endinsa en la intimitat del lloc que habitem, en castellà "hogar", de *fogar, fectro, derivat de focus*, allà on està el foc que comença a assegurar-nos al seu voltant en família o en grup.

3

Salut/ Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Generalitat de Catalunya

Barris Actius, Actius als Barris

"Barris Actius, Actius als Barris" és una iniciativa de salut comunitària orientada a facilitar el coneixement dels diferents actius en salut disponibles a l'ABS entre els professionals de l'EAP. L'activitat respon a la necessitat de millorar la difusió i l'ús dels recursos comunitaris en la pràctica assistencial i la prescripció social. Es crea un grup de WhatsApp de difusió, gestionat exclusivament pel Grup Motor de Comunitària, on mensualment s'envia una enquesta amb quatre opcions de resposta sobre un actiu en salut. Posteriorment, es comparteix la resposta correcta juntament amb una infografia amb la informació clau de l'actiu, afavorint l'aprenentatge continu i la mirada comunitària.

A qui va dirigida

Professionals de l'Equip d'Atenció Primària

Agents comunitaris participants

Grup Motor de Comunitària i EAP Can Gibert



BARRIS ACTIUS, ACTIUS ALS BARRIS (Prescripció social a l'EAP Can Gibert del Pla)

Grup · 45 membres

Des de l'equip motor de comunitària engegarem una nova iniciativa: BARRIS ACTIUS, ACTIUS ALS BARRIS 🌈👏

La iniciativa té l'objectiu d'impulsar la prescripció social 🌸 des de l'EAP a través d'un grup de WhatsApp 📱 on s'agruparan infografies sobre els diferents actius. D'aquesta manera, es podrà accedir de manera ràpida i fàcil a la informació sobre els actius.

⚠️ Atenció: el grup és de difusió 🗣️ i només us podrem molestar (una miqueta, dues vegades al mes aprox) l'equip motor de comunitària. 🙏

Cada mes enviarem una petita enquesta (no a nivell teòric, sinó per riure una mica) i aquesta servirà per presentar l'actiu del mes. ❤️

🏆 Hi ha premi? ÉS CLAR QUE SÍ! La persona que faci més prescripcions d'abril a desembre s'emportarà un petit premi per

Grup Docència Comunitària

El grup de docència comunitària de l'ICS/IAS Girona està format per professionals de l'APiC del territori, que des de fa anys realitzen formació a residents d'infermeria i medicina, així com a professionals dels EAPs, amb materials propis o de grups de treball amb qui es col·labora.

Les seves sessions són teòric-pràctiques, sovint vinculades als dijous docents, on mitjançant tallers, activitats i dinàmiques els participants poden descobrir els principis bàsics de la salut comunitària i aprofundir en la comprensió del territori i dels actius de salut de la comunitat.

Aquest treball permet apropar la comunitària tant als futurs professionals com als que ja formen part dels equips d'atenció primària, fomentant una pràctica més integral, participativa i centrada en les necessitats de la població.

En aquest sentit, el grup esdevé un gran suport per a la formació en salut comunitària, consolidant coneixements i habilitats que contribueixen a una atenció sanitària més propera i efectiva.

Contactes:

Gemma Badia Fabre
Judith Ferragutcasas Butiña
Berta Gibert Montero
Anna Julià Camps
Montse Lloveras Clos
Agnès Ministral Masgrau
Carolina Roig Buscato
Núria Valls Pomès



Jornada “Cultivem”

La Jornada “Cultivem” és una trobada sobre benestar emocional dirigida a professionals de la comarca de la Selva. L’any 2025, la temàtica se centra en els vincles com a eina de benestar emocional, amb l’objectiu de compartir experiències i accions comunitàries que contribueixin a la salut emocional de la població. A més, es promou la creació i reforç dels vincles professionals i les xarxes de treball en comunitat, potenciant la col·laboració intersectorial i el treball en xarxa per millorar l’atenció i la prevenció en salut mental.

Agents comunitaris participants

Serveis Socials, Esports i
Educació del Consell
Comarcal de la Selva
Equip comunitari de la Selva
Creu Roja
Càritas
RBEC (IAS, ICS)
FisioAPiC
Ajuntament d’Hostalric

A qui va dirigida

Professionals de la comarca
amb interès pel treball
comunitari i el benestar
emocional.



Jornades Salut i Mar

La Jornada Salut i Mar de Llançà destaca els efectes positius del mar sobre la salut i el benestar de les persones. L'esdeveniment combina presentacions científiques i experiències pràctiques sobre activitats marines terapèutiques, com els banys de mar i les sortides en caiac, que contribueixen a la salut física i emocional. Professionals, investigadors i ciutadania comparteixen coneixements i projectes de recerca que connecten la salut comunitària amb el medi natural.

També s'hi presenten iniciatives de prescripció social vinculades al mar, pensades per millorar la qualitat de vida. La jornada crea un espai de diàleg entre recerca, salut i experiències pràctiques amb l'entorn marí.

A qui va dirigida

Professionals de salut, universitats...

Agents comunitaris participants

ABS de Llançà (ICS), l'Institut de Recerca Glòria Compte de la FSE, l'entitat Som Mar i les Universitats de Girona i Barcelona, i compta amb el suport de la Generalitat de Catalunya, l'Ajuntament de Llançà, Dipsalut i IDLab.



2026

Fem créixer La Comunitària

La Comunitària vol ser un espai viu i compartit.
Convidem a tots els professionals i agents del territori a
participar en properes edicions enviant a la Referent de
Comunitària del teu EAP:

Idees

Cartes d'agraïment

Noves activitats comunitàries

Bones pràctiques inspiradores



La Comunitària



Institut Català de la Salut
Atenció Primària



Generalitat
de Catalunya

