



Ajuntament de
Torroella de Montgrí

09/05/2025

Torroella de Montgrí impulsa un nou grup de suport per a persones grans

El Consell Comarcal, el CAP i l'Ajuntament sumen esforços per posar en marxa un nou espai de trobada dins el projecte "Gestionant la vida"



GESTIONANT LA VIDA
Grup de suport a persones grans

Un espai d'acompanyament i suport emocional que possibilita l'expressió de sentiments, emocions i preocupacions associats als canvis de fer-nos grans

Inici: dimecres 7 de maig
Horari: 9.30h a 11h
Lloc: CAP de Torroella de Montgrí

**INFORMA-TE'N AMB EL
TEU METGE/SSA O
INFERMER/A O ALS
SERVEIS SOCIALS DE
TORROELLA
(972 76 00 29)**

El Consell Comarcal del Baix Empordà i l'Àrea Bàsica de Salut de Torroella de Montgrí estrenen un grup de suport a persones grans en el marc del projecte "Gestionant la vida". La primera sessió s'ha celebrat el 7 de maig i s'organitzaran trobades al CAP de Torroella cada dimecres de 2/4 de 10 a les 11 hores.

La iniciativa neix de la col·laboració del Servei d'Atenció Psicològica a Persones Grans del Consell, l'ABS Torroella de Montgrí - SSIBE i el serveis socials del municipi, amb el suport del Dipsalut. El grup actua com un espai de relació, acompanyament i suport emocional per a les persones participants. Un lloc on

poder expressar sentiments, emocions i preocupacions associades als canvis que es donen a la vida en fer-se gran.

A les sessions s'abordaran estratègies per treballar l'autocura i l'autoestima per fomentar un envelliment de qualitat. Es tractaran els canvis físics, les pors i les preocupacions associades a aquesta etapa vital. També es posarà el focus en el paper de les emocions i en com expressar-les i s'ensenyaran tècniques de relaxació i recursos a la comunitat per afrontar el dol i la soledat.

Les experiències compartides en el grup es convertiran en eines d'auto-coneixement i en suport mutu per afrontar els reptes que comporta l'envelliment: la pèrdua de persones estimades, el canvi en el rol social, la necessitat d'adaptar-se a noves condicions físiques o simplement la recerca d'un sentit profund en la nova etapa.

Per inscriure's al grup, cal contactar amb els Serveis Socials de Torroella de Montgrí a través del telèfon 972 76 00 29 o bé apuntar-se a través del personal d'infermeria i medicina de referència del CAP.

[Cartell informatiu grup de suport per a persones grans](#)