

Contacte

Associació per la Salut Mental del Baix
Llobregat Nord
Carrer Verge de la Mercè num.7, Martorell
93 774 33 07 / 676 711 150
associacio@salutmentalbln.org



ASSOCIACIÓ PER LA
SALUT MENTAL
BAIX LLOBREGAT NORD

Grup d'Ajuda Mútua en primera persona

Amb el suport



Ajuntament d'Abrera



Ajuntament
Sant Andreu de la Barca



Ajuntament
de Pallejà



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Ajuntament
de Martorell



Ajuntament
d'Olesa de Montserrat

Donem suport en salut mental

www.salutmentalblln.org

Descripció

El GAM (Grup d'Ajuda Mútua) és un espai de trobada de persones que han viscut o viuen una problemàtica de salut mental en primera persona.

En un clima de confiança i seguretat, serà el moment d'afrontar tots aquells temes que ens preocupen, i un espai on compartir les dificultats que trobem en el nostre dia a dia.

L'ajuda mútua és una eina terapèutica d'empoderament i recuperació complementària i, per tant, compatible amb altres tractaments.

Altres informacions

- Hi haurà un màxim de **10 participants**
- Les trobades seran mensuals i tindran lloc el primer **dijous** de cada mes de **18h a 19:30h**
- Les sessions es portaran a terme a la seu de l'Associació per la Salut Mental del Baix Llobregat Nord, al Carrer Verge de la Mercè num.7 de Martorell
- Per formar part del grup és necessari ser soci o sòcia de l'Associació.
- El grup serà dinamitzat per Maite Deamo, sòcia de l'entitat.
- El dijous **12 de desembre** hi haurà una **sessió informativa** oberta, a les **18h**, a la seu de l'associació.

Dates 2020

9 de gener	7 de maig	1 d'octubre
6 de febrer	4 de juny	5 de novembre
5 de març	2 de juliol	3 de desembre
2 d'abril	3 de setembre	