

L'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques és una entitat sense ànim de lucre creada l'any 1997 gràcies a la iniciativa i esforç d'un conjunt reduït de familiars de persones que patien algun tipus de trastorn mental. La finalitat dels fundadors fou la creació d'una plataforma que vetllés pels drets d'aquestes persones i les seves famílies i que lluités per cobrir les seves necessitats.

Què són els GAMs?

Entre d'altres serveis, l'entitat disposa d'un Servei d'Atenció a Famílies (SAF). Aquest constitueix un espai d'acollida, informació, atenció, orientació i suport, que funciona de forma coordinada amb altres serveis de l'entitat i amb la resta de serveis de la xarxa sanitària i social del territori. Dins d'aquest servei, l'associació ha impulsat els **Grups d'Ajuda Mútua (GAMs)**.

Els GAMs són espais d'auto-suport continuat, dirigits a persones que hagin viscut o estiguin vivint una experiència de patiment psicològic i siguin capaces de participar d'una dinàmica grupal. L'objectiu és oferir-nos suport mutu, fomentar l'apoderament, lluitar contra l'estigma, refer i/o enfortir la xarxa de relacions socials. En definitiva, el Grup és un espai a través del qual els familiars afectats compartim vivències, neguits i exposen una realitat pròpia però que és comuna a totes les persones que formem part d'aquest col·lectiu.

Es duen a terme grups a Girona, Figueres, Blanes, Palafrugell i Banyoles.

Consulteu el calendari de sessions GAM i trieu quina us va millor:

Per participar en un GAM és necessari trucar prèviament a l'associació: 972 200 463.

Som patrons

support

Inclusió social i suport en la presa de decisions
Social inclusion and supported decision making

f
Fundació DRISSA
D

Estem federats

SMCsalutmental
Catalunya
Federació

confederación
SALUD MENTAL
españa

Amb el suport

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO
E INMIGRACIÓN

Dipsalut
Organisme Autònom de Salut Pública
Diputació de Girona

Ajuntament de Girona

IAS
Institut d'Assistència
Sanitària

Ajuntament de Figueres
Alt Empordà

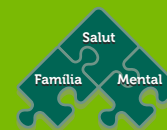
Ajuntament de Blanes

Ajuntament de Palafrugell

Ajuntament de Banyoles

Associació **Família i Salut Mental** de Girona i Comarques

C. de la Rutlla, 20-22 despatx 1 i 2
17002 Girona
Tel. 972 20 04 63
info@familiaisalutmental.cat
www.familiaisalutmental.cat



Associació **Família i Salut Mental** de Girona i Comarques

Grups d'Ajuda Mútua (GAMs)

Per a persones que conviuen d'una o altra manera amb la malaltia mental

CALENDARI 2024

T'hi apuntes?

Gener

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
DL 01	DM 02	DC 03	DJ 04	DV 05	DS 06	DG 07
DL 08	DM 09	DC 10	DJ 11	DV 12	DS 13	DG 14
DL 15	DM 16	DC 17	DJ 18	DV 19	DS 20	DG 21
DL 22	DM 23	DC 24	DJ 25	DV 26	DS 27	DG 28
DL 29	DM 30	DC 31				

Maig

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
		DC 01	DJ 02	DV 03	DS 04	DG 05
DL 06	DM 07	DC 08	DJ 09	DV 10	DS 11	DG 12
DL 13	DM 14	DC 15	DJ 16	DV 17	DS 18	DG 19
DL 20	DM 21	DC 22	DJ 23	DV 24	DS 25	DG 26
DL 27	DM 28	DC 29	DJ 30	DV 31		

Setembre

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						DG 01
DL 02	DM 03	DC 04	DJ 05	DV 06	DS 07	DG 08
DL 09	DM 10	DC 11	DJ 12	DV 13	DS 14	DG 15
DL 16	DM 17	DC 18	DJ 19	DV 20	DS 21	DG 22
DL 23/30	DM 24	DC 25	DJ 26	DV 27	DS 28	DG 29

Febrer

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
			DJ 01	DV 02	DS 03	DG 04
DL 05	DM 06	DC 07	DJ 08	DV 09	DS 10	DG 11
DL 12	DM 13	DC 14	DJ 15	DV 16	DS 17	DG 18
DL 19	DM 20	DC 21	DJ 22	DV 23	DS 24	DG 25
DL 26	DM 27	DC 28	DJ 29			

Juny

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
					DS 01	DG 02
DL 03	DM 04	DC 05	DJ 06	DV 07	DS 08	DG 09
DL 10	DM 11	DC 12	DJ 13	DV 14	DS 15	DG 16
DL 17	DM 18	DC 19	DJ 20	DV 21	DS 22	DG 23
DL 24	DM 25	DC 26	DJ 27	DV 28	DS 29	DG 30

Octubre

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
	DM 01	DC 02	DJ 03	DV 04	DS 05	DG 06
DL 07	DM 08	DC 09	DJ 10	DV 11	DS 12	DG 13
DL 14	DM 15	DC 16	DJ 17	DV 18	DS 19	DG 20
DL 21	DM 22	DC 23	DJ 24	DV 25	DS 26	DG 27
DL 28	DM 29	DC 30	DJ 31			

Març

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				DV 01	DS 02	DG 03
DL 04	DM 05	DC 06	DJ 07	DV 08	DS 09	DG 10
DL 11	DM 12	DC 13	DJ 14	DV 15	DS 16	DG 17
DL 18	DM 19	DC 20	DJ 21	DV 22	DS 23	DG 24
DL 25	DM 26	DC 27	DJ 28	DV 29	DS 30	DG 31

Juliol

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
DL 01	DM 02	DC 03	DJ 04	DV 05	DS 06	DG 07
DL 08	DM 09	DC 10	DJ 11	DV 12	DS 13	DG 14
DL 15	DM 16	DC 17	DJ 18	DV 19	DS 20	DG 21
DL 22	DM 23	DC 24	DJ 25	DV 26	DS 27	DG 28
DL 29	DM 30	DC 31				

Novembre

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
				DV 01	DS 02	DG 03
DL 04	DM 05	DC 06	DJ 07	DV 08	DS 09	DG 10
DL 11	DM 12	DC 13	DJ 14	DV 15	DS 16	DG 17
DL 18	DM 19	DC 20	DJ 21	DV 22	DS 23	DG 24
DL 25	DM 26	DC 27	DJ 28	DV 29	DS 30	DG 31

Abril

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
DL 01	DM 02	DC 03	DJ 04	DV 05	DS 06	DG 07
DL 08	DM 09	DC 10	DJ 11	DV 12	DS 13	DG 14
DL 15	DM 16	DC 17	DJ 18	DV 19	DS 20	DG 21
DL 22	DM 23	DC 24	DJ 25	DV 26	DS 27	DG 28
DL 29	DM 30					

Agost

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
			DJ 01	DV 02	DS 03	DG 04
DL 05	DM 06	DC 07	DJ 08	DV 09	DS 10	DG 11
DL 12	DM 13	DC 14	DJ 15	DV 16	DS 17	DG 18
DL 19	DM 20	DC 21	DJ 22	DV 23	DS 24	DG 25
DL 26	DM 27	DC 28	DJ 29	DV 30	DS 31	

Desembre

DL	DM	DC	DJ	DV	DS	DG
						DG 01
DL 02	DM 03	DC 04	DJ 05	DV 06	DS 07	DG 08
DL 09	DM 10	DC 11	DJ 12	DV 13	DS 14	DG 15
DL 16	DM 17	DC 18	DJ 19	DV 20	DS 21	DG 22
DL 23/30	DM 24/31	DC 25	DJ 26	DV 27	DS 28	DG 29

Girona

Hotel d'Entitats

C/ Rutlla 20-22

● Dilluns, de 15.30 a 17.30h

Banyoles

Casal Cívic de Banyoles

C/ Josep Maria Bohigas 19

● Dijous, d'11.00 a 13.00h

Figueres

Centre Cívic Creu de la mà

Plaça Remei Bosch, s/n

● Dimecres, d'11.00 a 13.00h

Palafrugell

Associació Família Salut Mental

C/ Ample 136. Local A

● Dimarts, d'11.00 a 13.00h