

## QUÈ ÉS?

Joves Garraf és un espai de trobada i acompanyament adreçat a **joves i adolescents** de la comarca del **Garraf**, amb dificultats derivades de la **salut mental**.

Oferim un ampli ventall d'**activitats de participació i inclusió comunitària**, que promouen vincles solidaris, generen dinàmiques de suport mutu i impulsen xarxa social.

**FEM COMUNITAT**

**FEM XARXA**

**FEM VINCLES**

**GRATUÏT**

Amb el suport de:



AJUNTAMENT DE  
Vilanova i la Geltrú

# JOVES GARRAF



**ATRA**

## QUÈ FEM?

### ESPORT

Fomentem activitats saludables, promovem el treball en equip i el treball individual.

### GESTIÓ D'EMOCIONS

Identifiquem emocions i donem claus per gestionar-les.

### ART

Ens apropem a diferents disciplines artístiques i descobrim nous interessos.

### ECOLOGIA

Afavorim el coneixement del medi ambient i percebem el seu impacte positiu sobre el benestar emocional.

### HÀBITS SALUDABLES

Organitzem activitats per treballar els beneficis d'una bona relació amb el son, l'alimentació, la sexualitat o la tecnologia.

### DANSA

Descobrim el poder transformador del ball.

### ESPAIS DE TROBADA

Establim espais de comunicació grupal per intercanviar opinions, compartir experiències i estimular l'expressió individual.

### TUTORIES FAMILIARS

Oferim eines i acompanyament a les famílies.

### ACTIVITAT SOCIAL

Fomentem la realització d'accions, tallers, sortides o excursions per afavorir la inclusió social i comunitària.

