



# ACTES AL VOLTANT DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL 2023

“SALUT MENTAL, DRET HUMÀ UNIVERSAL”

## DURANT TOT EL MES D'OCTUBRE CAMPANYA NO T'HO EMPASSIS.

Per la lluita contra l'estigma vers la salut mental, es repartiran estovalles als bars i restaurants de la comarca.

## DURANT ELS DISSABTES, A RÀDIO GIRONELLA

Es donarà un espai de 20 minuts per tractar la salut mental des de diferents perspectives.

\*Tots els dissabtes d'octubre i el primer dissabte de novembre

## DIMARTS 10 D'OCTUBRE

10.00 h - Sortida: Plaça Països Catalans i volta a la Serra de Noet.

### CAMINADA OBERTA A TOTHOM PER LA SALUT MENTAL.

Al finalitzar hi ha un esmorzar saludable.

18.00 h - Lloc: Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet.

### XERRADA “AUTOCUIDAR-TE, BUSCANT L'EQUILIBRI PER UNA BONA SALUT MENTAL” amb el coach PERE CASAS.

A continuació inauguració de l'exposició “A mi em cuida...” amb obres creades per persones vinculades a Fundació Horitzó i Serveis comunitaris de Salut Mental d' Adults del Berguedà ( Hospital Sagrat Cor, Germanes Hospitalàries).

## DIMECRES 18 D'OCTUBRE

11.00h - Lloc: Fundació Horitzó.

### TALLER DE RECICLATGE. Obert a tothom

## DIVENDRES 17 DE NOVEMBRE

18.00 h - Lloc: Biblioteca de Gironella.

### RECITAL DE POESIA DE LA SALUT MENTAL.

(Dins del Festival de Poesia de Gironella organitzat per CalamArtsentita).

## DISSABTE 18 DE NOVEMBRE

18.00 h - Lloc: Teatre Municipal de Berga.

### ALAN

Cicle de programació teatral de l'Ajuntament de Berga.

## DIUMENGE 5 DE NOVEMBRE

10.00 h - Sortida: Font del Ros.

### CAMINADA OBERTA A TOTHOM.

Organitza AAVV Font del Ros. A benefici de la Salut Mental del Berguedà

## DIVENDRES 24 DE NOVEMBRE

8.40 h - Pavelló de Suècia

### EL SUÏCIDI: DESAFIAMENTS

Jornades per a professionals que tracten directament amb situacions de risc de suïcidi. Inscripcions a CATSALUT.

## DIUMENGE 17 DE DESEMBRE

18.00 h - Local del Blat de Gironella

### NUA, RADIOGRAFIA D'UN TRASTORN.

Dins el cicle de programació teatral de l'Ajuntament de Gironella- Culturitza't.

## CULTURA I MENT: LES BIBLIOTEQUES AMB LA SALUT MENTAL

### CLUB DE LECTURA COMARCAL

TRES DESITJOS ABANS DE MORIR, d'Espartac Peran.

Dilluns 9 d'octubre. 18.00h - Local Social de Cal Rosal.

\*cal inscripció prèvia a les biblioteques o al bibliobús abans del 3 d'octubre.

### HORA DEL CONTE

“PLOU I FA DOL” a càrrec de l'Ada Cusidó.

Dimarts 10 d'octubre. 9.30h - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig). Adreçat a les escoles del municipi (cicle inicial).

“TINC EL CAP PLE DE PARDALS” a càrrec de Clara Gavaldà.

Dimecres 11 d'octubre. 9.30h - Escola Serrat del Voltor (Vallcebre).

Dimecres 11 d'octubre. 11.30h - Escola Albiol (Sant Julià de Cerdanyola).

CONTES PER SER FELIÇ a càrrec de Clara Gavaldà.

Dimecres 11 d'octubre. 17.30h - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga). Adreçat a les famílies amb infants a partir de 3 anys.

“TINC EL CAP PLE DE PARDALS” a càrrec de Clara Gavaldà.

Divendres 13 d'octubre. 18.00h - Biblioteca de Gironella. Adreçat a infants a partir de 4 anys.

“UN DIA AMB LA CLARA” a càrrec de Teatrem.

Dissabte 21 d'octubre. 11.30h - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig). Adreçat a les famílies amb infants d'1 a 3 anys.

### TALLER

CONNECTA'T APPS PEL BENESTAR FISIC I EMOCIONAL.

Dimecres 11 d'octubre. 10.00h - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig).

Adreçat per adults.

### EXPOSICIONS

Exposició “A MI EM CUIDA...” amb obres de Fundació Horitzó i Serveis comunitaris de Salut Mental d' Adults del Berguedà.

Del 10 al 31 d'octubre - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga)

Del 3 al 20 de novembre - Biblioteca de Gironella

Del 22 de novembre al 4 de desembre- Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig)

Exposició “1 DE CADA 4 PERSONES”

Del 1 al 31 d'octubre - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig)

Mentre durin les exposicions a les biblioteques hi haurà un sofà on podreu seure i parlar de salut mental amb diferents persones vinculades a la comissió de salut mental.

També podeu trobar una selecció de llibres i pel·lícules sobre salut mental a les biblioteques durant el mes d'octubre.

Amb el suport de:



Organitza:  
Comissió Salut Mental

