

Dia Mundial de **la Salut Mental**

OCT **10**
2025



Activitats al llarg d'octubre,
novembre i desembre

Actes GRATUÏTS

ORGANITZEN:

Ajuntament  d'Igualada



**Diputació
Barcelona**

*Xarxa de Biblioteques
Municipals*

biblioteques de l'anoia



AL LLARG DEL CURS ESCOLAR 2025-2026

Escenes: teatre per al foment del benestar emocional

A càrrec de Fina López, actriu.

Grup de teatre per a persones amb
experiències de patiment psíquic.

Assajos tots els dilluns.

Per a més informació i inscripcions,
podeu contactar amb el departament de
Salut Pública a:

promociosalut@aj-igualada.net

938031950 -ext 2467



17:30 a 19h



Espai Cívic Centre (C/Trinitat, 12).
Igualada



Organitza departament de Salut
Pública de l'Ajuntament d'Igualada

DIJOUS 2 D'OCTUBRE

Xerrada: Aspectes a tenir en compte per la cura de la salut mental adolescent en el nou curs.

A càrrec d'Isaac Lloveras.

Comencem el curs amb bon peu! Parlarem de què necessiten realment els adolescents per sentir-se bé, com podem detectar quan alguna cosa no va bé i quins petits gestos del dia a dia poden marcar la diferència en el seu benestar.



18:30h



Biblioteca Central d'Igualada (Pça de Cal Font, s/n). Igualada



Organitza departament de Joventut i Biblioteca Central d'Igualada

DISSABTE 4 D'OCTUBRE

Sortida de l'Associació Salut Mental Anoia al Monestir de Poblet

En motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, l'Associació Salut Mental Anoia organitza aquesta sortida, que esdevé un motiu de trobada de tots els agents implicats en la millora de la salut mental: persones participants, voluntàries, famílies i professionals.

Més informació a:



info@smcanoia.org



93 801 90 58 / 618 049 559



Organitza Associació Salut Mental
Anoia

DIMARTS 7 D'OCTUBRE

Xerrada: Salut mental i benestar emocional: eines per al dia a dia

Aturem-nos un moment, respirem i parlem del nostre benestar emocional. Descobrirem petites eines d'autocura i estratègies pràctiques per afrontar el dia a dia amb més calma, confiança i energia.

A càrrec de la referent de Benestar Emocional i Comunitari Sònia Sanclimens, professional de l'EAP Anoia Rural

 18h

 Biblioteca L'Atzavara d'Òdena
(C/de la Guixera, 8). Òdena

 Organitza Biblioteca L'Atzavara d'Òdena i EAP Anoia Rural

DIMARTS 7 D'OCTUBRE

Taller de preparació del Dia Mundial de la Salut Mental

Preparació de pancartes, llaços i mural per a la commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental



16h



Casal Cívic i Comunitari del
Passeig (Passeig Verdaguer, 67)
Igualada



Organitza Associació
ASOCPROCAT

DIJOURS 9 D'OCTUBRE

Xerrada sobre l'insomni

Amb Teresa M. Bujons i Sònia Ramos,
professionals del CAP Piera.

Parlarem d'estratègies pràctiques per
millorar el descans i la qualitat de vida



18:30h



Biblioteca de Piera (Avinguda del
Gall Mullat, 7). Piera



Organitza CAP de Piera i
Biblioteca de Piera

DIJOUS 9 D'OCTUBRE

Cinefòrum: El diario de Noa (2004)

Projecció i col·loqui sobre aquesta pel·lícula de Nick Cassavetes.

Durada: 124 minuts.

No recomanada a menors de 7 anys.



17:30h



Biblioteca M. Carme Junyent
Figueras de Masquefa (C/Rogelio
Rojo, 5-9). Masquefa



Organitza Biblioteca M. Carme
Junyent Figueras

DIJOUS 9 D'OCTUBRE

Drets socials per una salut mental digna i accessible

Activitats commemoratives del Dia Mundial de la Salut Mental a càrrec de l'Associació de Dones ASOCPROCAT i en col·laboració amb el Comitè en Primera Persona de l'Anoia



11h. Lectura del manifest davant l'Ajuntament d'Igualada.



10 a 13h i de 16 a 18h. Taula informativa a l'exterior del Casal Cívic del Passeig. (Pg. Verdaguer, 67). Igualada. Col·laboren: Salut Mental Anoia Associació i Espai Situa't de la Federació Salut Mental Catalunya



18h. Xerrada oberta a la ciutadania al Casal Cívic del Passeig. (Pg. Verdaguer, 67). Igualada



Organitza ASOCPROCAT

DEL 13 AL 20 D'OCTUBRE

Difusió dels recursos d'atenció i prevenció del suïcidi

Al llarg d'una setmana, trobareu material informatiu dels recursos disponibles a on acudir per a la prevenció del suïcidi, així com per al suport als processos de dol pel suïcidi d'una persona propera.



Edifici de l'Ajuntament; Espai Cívic Centre; Centre Cívic Nord i Centre Cívic de Fàtima. Igualada.



Organitza departament de Salut Pública d'Igualada

DIMARTS 14 D'OCTUBRE

Presentació del documental Jesús pedalea

Documental del vilanoví Jesús Suárez.
Una història de superació i resiliència.



19h



Biblioteca de Vilanova del Camí
(C/Mare de Déu de Núria, 1).

Vilanova del Camí



Organitza Biblioteca de Vilanova
del Camí

DILLUNS 20 D'OCTUBRE

Club de lectura Especial Emocions

Llegirem i parlarem de l'àlbum il·lustrat de Susana Isern "L'armadura de l'Hugo"



18h



Biblioteca El Safareig de Capellades (C/Pilar, 2). Capellades



Organitza Biblioteca El Safareig de Capellades

DIMARTS 21 D'OCTUBRE

Xerrada: La vulnerabilitat també pot ser una fortalesa?

Què sentim quan no aconseguim allò que desitgem? Quina relació tenim amb la culpa? Quantes vegades hem dit que estem bé, però en realitat no ho estàvem?

A càrrec de la psicòloga clínica Cristina Estrada.



19h



Biblioteca El Safareig de
Capellades (C/Pilar, 2). Capellades



Organitza Biblioteca El Safareig
de Capellades

DIMECRES 22 D'OCTUBRE

Taller d'artteràpia

A càrrec de Laura Garriga.

Autoconeixement a partir del procés creatiu. No són necessaris coneixements artístics. Per a joves i adults. Places limitades, cal inscripció prèvia.



18h



Biblioteca de Vilanova del Camí
(C/Mare de Déu de Núria, 1).
Vilanova del Camí



Organitza Biblioteca de Vilanova
del Camí.

DIJOUS 23 D'OCTUBRE

Xerrada: 3 claus per sentir-te motivat i feliç

A càrrec de Kelsang Labsum, monjo budista.

Xerrada introductòria sobre els beneficis de la meditació, tot oferint eines pràctiques per millorar el benestar i la pau interior en el dia a dia. Amb una pràctica guiada perquè els assistents ho puguin experimentar directament.



19h



Biblioteca Central d'Igualada (Pl. Cal Font, s/n). Igualada



Organitza Biblioteca Central d'Igualada.

DIJOUS 23 D'OCTUBRE

Conferència: De què parlem quan parlem de soledat? Vivències de SND i estratègies per afrontar-la

A càrrec del psicòleg Jordi Ramon Rizo.
Una conferència sobre la soledat no desitjada, les seves conseqüències i les estratègies per afrontar-la, en un espai participatiu de diàleg i reflexió col·lectiva.



18:30h



Biblioteca de Piera (Avinguda del Gall Mullet, 7). Piera



Organitza Biblioteca de Piera

DIJOUS 13 DE NOVEMBRE

Ansietat qui ets? Respostes per a entendre't millor

Taller per entendre què és l'ansietat, quina utilitat té i com podem regular-la per ajudar-nos a afrontar els reptes quotidians.

A càrrec d'El Despertador.

Adreçat a joves de Batxillerat.



10h



Biblioteca Mont Àgora de Sta.

Margarida de Montbui (Pg. de

Catalunya, s/n). Sta. Margarida de

Montbui



Organitza Biblioteca Mont-Àgora

DIMARTS 23 DE DESEMBRE

Formació: “Malestars emocionals i salut mental d’adolescents i joves”

Formació per a les persones inscrites al curs de Monitors/es d’activitats de lleure a Igualada, organitzat per la Fundació sociocultural Atlas.



Inscripcions: www.atlasfundacio.org



Organitza departament de Salut
Pública de l’Ajuntament d’Igualada

Mostres de llibres, contes i pel·lícules sobre salut mental a les biblioteques de l'Anoia

Biblioteca L'Atzavara d'Òdena, del 6 al 18 d'octubre

Biblioteca Central d'Igualada, de l'1 al 31 d'octubre

Biblioteca El Safareig de Capellades, de l'1 al 31 d'octubre

Biblioteca M. Carme Junyent Figueras de Masquefa, del 6 al 31 d'octubre

Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui, del 6 al 25 d'octubre

Biblioteca de Piera, de l'1 al 31 d'octubre

Biblioteca de Vilanova del Camí, de l'1 al 31 d'octubre

El Bibliobús Serra de Rubió s'incorpora al programa Veus Amigues

Es tracta d'un servei d'extensió bibliotecària de lectura oral per via telefònica. Pensat per acompanyar a aquelles persones que es troben en situació de solitud no desitjada o amb dificultats d'accés a la biblioteca i a la lectura.

