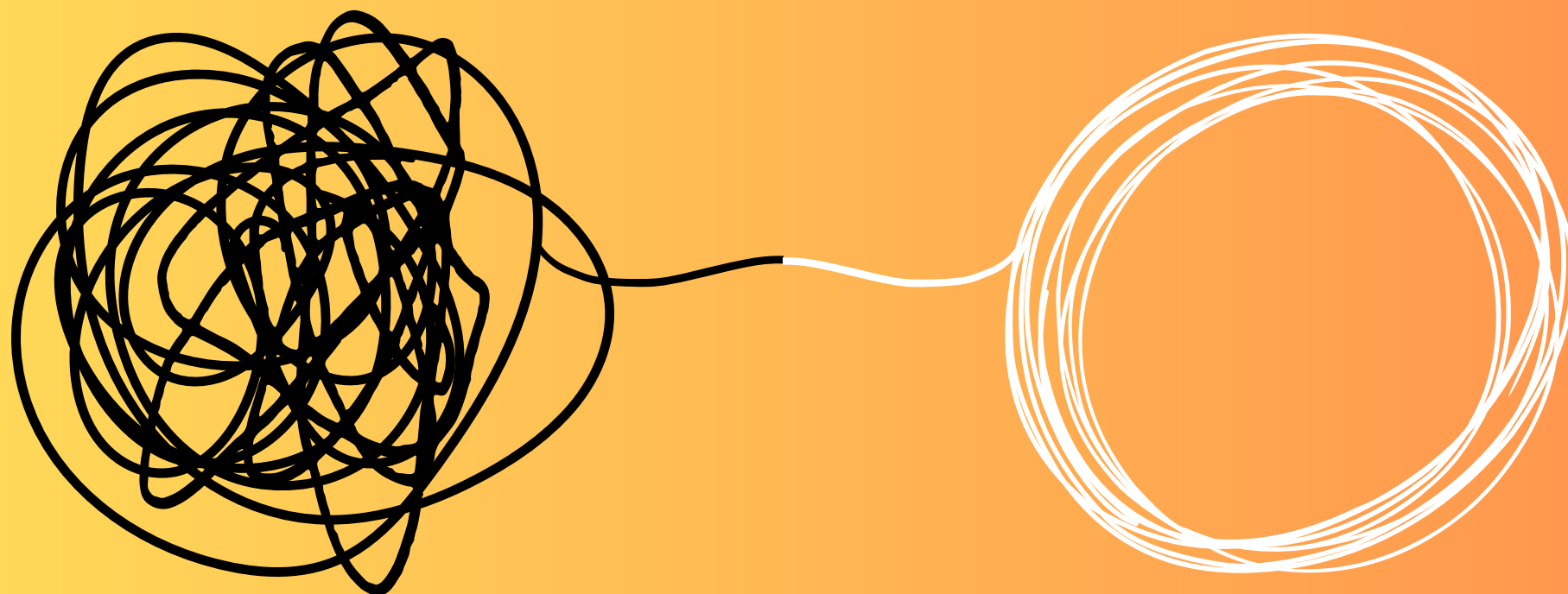


1 DE CADA 4 PERSONES TÉ O TINDRÀ ALGUN
PROBLEMA DE SALUT MENTAL AL LLARG DE LA VIDA



DEMÀ POTS SER TU.
LA SALUT MENTAL ÉS COSA DE
TOTHOM

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL
2024

Totes les activitats són gratuïtes

OCTUBRE, NOVENBRE I DESEMBRE

Grup de teatre *Escenes*, a càrrec de Teatre Nu

El departament de Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada posa en marxa un grup de teatre per a persones amb alguna experiència de patiment psíquic.

Els assajos, dinamitzats per professionals de Teatre Nu, es duran a terme els dijous d'octubre, novembre i desembre.



Hora: de 16:30 a 18h



Lloc: Gimnàs del Centre Cívic Nord d'Igualada
(C/ St Martí de Tous, 8)



Organitza: Departament de Salut Pública de
l'Ajuntament d'Igualada



DILLUNS 7 D'OCTUBRE

Espectacle familiar ***No tinc por***, a càrrec de Kali Teatre.



Hora: 17h



Lloc: Centre Social St Joan Baptista (C/Piscina,
s/n). La Torre de Claramunt



Organitza: Bibliobús Montserrat



DILLUNS 7 D'OCTUBRE

Un grito en el silencio, Col·loqui en base a l'experiència personal i el llibre *Maldita Pena* autoeditat per Thania Monton.

Presentació a càrrec de l'autora i amb l'acompanyament de Felicidad Ruiz i Anna Isabel Pérez de l'Associació ASOCPROCAT. Adreçat a públic juvenil i a persones adultes.



Hora: 18:30h



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



Organitza: Biblioteca l'Atzavara d'Òdena



DEL 7 AL 19 D'OCTUBRE

Exposició fotogràfica *Construint... transformant.*
Fent amb què esdevé, de Laura Garriga Bonell.

Projecte fotogràfic en forma d'agenda visual, que neix amb un intent d'obertura a compartir, buscant d'esponjar i asserenar un moment enterbolit per a mi i els meus. Condicionada per tractaments llargs que comporten molt malestar físic i aquest desencadena malestar emocional.

 **Lloc:** Sala d'actes de la Biblioteca L'Atzavara d'Òdena (C/de la Guixera,8).

 **Organitza:** Biblioteca l'Atzavara d'Òdena



DIMARTS 8 D'OCTUBRE

Presentació de llibre ***Cuinant les emocions a foc lent***, a càrrec de Sol Idàries.

En el llibre hi ha col·laborat 23 cuiners amb elstrelles Michelin. El pròleg és de Farran Adrià i els beneficis de la venda del llibre estan destinats a la divisió de Salut Mental d'Althaia.

 **Hora:** 19h

 **Lloc:** Biblioteca Central d'Igualada (Pl. de Cal Font, s/n).

 **Organitza:** Biblioteca Central d'Igualada



DIMARTS 8 D'OCTUBRE

Club de lectura *Res no s'oposa a la nit*, de Delphine de Vigan

Relat sensible a la memòria familiar i testimoni pudorós de les ferides de l'existència. Conduït per Teresa Mascó. Cal inscripció prèvia a la Biblioteca.



Hora: 19h



Lloc: Biblioteca Mont Àgora de Sta. Margarida de Montbui (Pg. de Catalunya, s/n).



Organitza: Biblioteca Mont-Àgora



DIJOUS 10 D'OCTUBRE

Lectura de textos i música *Cada vida humana és una obra literària extraordinària*

Lectura de textos de pacients del Servei de Rehabilitació Comunitària, de l'Hospital de Dia Infantil i Juvenil i del Centre d'atenció i Seguiment a les Drogodependències, acompanyat de música.



Hora: 16h



Lloc: Vestíbul de l'Hospital d'Igualada (Av. de Catalunya, 11)



Organitza: Servei de Salut Mental del Consorci Sanitari de l'Anoia



DIJOUS 10 D'OCTUBRE

Cinefòrum ***La ballena***, de Darren Aronofsky

Projecció i col·loqui de la pel·lícula "La ballena" (2023).

Durada: 117 minuts. No recomanada per a menors de 16 anys. Modera Joan Millaret.



Hora: 17:30h



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



Organitza: Biblioteca M. Carme Junyent



DIJOUS 10 D'OCTUBRE

Biblioteràpia ***La tristesa***, a càrrec de Laura Garcia, periodista literària i comunicadora.

Xerrada de biblioteràpia i recomanacions literàries per analitzar com la literatura ens pot acompanyar i ajudar a entendre el que ens passa, el que sentim i a combatre la tristesa i altres emocions.



Hora: 18h



Lloc: Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui (Pg. de Catalunya, s/n).



Organitza: Biblioteca Mont-Àgora



DIJOUS 10 D'OCTUBRE

Presentació de la *Guia de lectura infantil sobre Benestar Emocional*

Presentació de la segona part de la guia infantil de llibres de coneixement, novel·les, cinema i contes sobre salut mental elaborada pel grup de Biblioteques de l'Anoia (XBM).



Hora: 18h



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



Organitza: Biblioteca M. Carme Junyent



DIJOUS 10 D'OCTUBRE

Activitats i passatemps per mantenir-se actiu i estimulat, a càrrec de Fundació Alzheimer Catalunya

Activitat adreçada al públic general



Hora: 18h



Lloc: Biblioteca Verge de Montserrat d'El Bruc
(C/ Bruc del Mig, 55).



Organitza: Biblioteca Verge de Montserrat
d'El Bruc



DIJOUS 10 D'OCTUBRE

Xerrada *Gestió emocional*, a càrrec de Teresa Bujons, referent de Benestar Emocional Comunitari del CAP Piera



Hora: 18:30h



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



Organitza: CAP de Piera amb la col·laboració de la Biblioteca de Piera



DIVENDRES 11 D'OCTUBRE

Xerrada *El model de recuperació en salut mental amb perspectiva de gènere*

Ponents: Ana Isabel Pérez (Referent del Comitè en 1a Persona de l'Anoia), Felicidad Ruiz (Presidenta d'ASOCPROCAT) i Geni Ustrell (Responsable de l'Espai Situa't de l'Anoia).



Hora: de 19 a 20:30h



Lloc: Centre Cívic Nord d'Igualada (C/ St. Martí de Tous, 8).



Organitza: Espai Situa't, Comitè en Primera Persona de l'Anoia i ASOCPROCAT



DILLUNS 14 D'OCTUBRE

Club d'art: Van Gogh i la salut mental, a càrrec de
Sílvia Closas



Hora: 18:30h



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



Organitza: Biblioteca de Piera



DILLUNS 14 D'OCTUBRE

Taller teòric-pràctic *La màgia de la lectura conscient. Descobreix el teu benestar emocional*, a càrrec de Mercè Vaquero

Cercle de dones on explorarem la lectura conscient com una eina transformadora per cultivar la calma mental, l'autocompassió i un benestar emocional profund, integrant la reflexió literària amb el poder del mindfulness. Adreçat a persones adultes.

 **Hora:** 18h

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

 **Organitza:** Biblioteca L'Atzavara d'Òdena



DIMARTS 15 D'OCTUBRE

Club de lectura especial emocions per a primers
lectors: *L'armadura de l'Hugo*, de Susanna Isern

Adreçat a infants de 6 a 9 anys.

 **Hora:** 18h

 **Lloc:** Biblioteca el Safareig de Capellades (C/
Pilar, 2).

 **Organitza:** Biblioteca el Safareig de
Capellades



DIMARTS 15 D'OCTUBRE

El repte de la salut mental en la vellesa, a càrrec de
Glòria Fité, psicòloga general sanitària,
psicoterapeuta i psicogeriatria

Xerrada adreçada a persones grans, al seu entorn i a tothom
que sap que algun dia també arribarà a l'etapa de la vellesa



Hora: 19h



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



Organitza: Associació de Psicòlogues i
Psicòlegs de l'Anoia (APPA) i Biblioteca Central



DIMECRES 16 D'OCTUBRE

Taller de musicoteràpia, a càrrec de Fundació Alzheimer Catalunya.

Taller adreçat a públic general i familiar.



Hora: 18h



Lloc: Biblioteca Verge de Montserrat d'El Bruc
(C/ Bruc del Mig, 55).



Organitza: Biblioteca Verge de Montserrat
d'El Bruc



DIMECRES 16 D'OCTUBRE

Presentació del llibre *Fragments de calma constructiva*, de Martí Soler Urgell.

Presentació a càrrec de l'autor



Hora: 18h



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



Organitza: Biblioteca de Vilanova del Camí



DIJOUS 17 D'OCTUBRE

Presentació del llibre ***El submarí. Mons onírics***, a càrrec de l'autora Laura Garriga Bonell.

Amb acompanyament musical en directe a càrrec d'Alfons Mula i Valentina Botana. Un viatge literari al·legòric nascut del més profund de l'ànima. Un conte amb diferents lectures i un viatge sensorial a través de les paraules i les il·lustracions de la mateixa autora. Emmarcat dins l'exposició "Construint... transformant. Fent amb el què esdevé". Adreçat a persones adultes.



Hora: 18:30h



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



Organitza: Biblioteca L'Atzavara d'Òdena



DIMECRES 23 D'OCTUBRE

Suport als cuidadors i famílies: ***Comunicació amb la persona amb deteriorament cognitiu***, a càrrec de Fundació Alzheimer Catalunya.

Adreçat al públic general.



Hora: 18h



Lloc: Biblioteca Verge de Montserrat d'El Bruc
(C/ Bruc del Mig, 55).



Organitza: Biblioteca Verge de Montserrat
d'El Bruc.



DIMECRES 23 D'OCTUBRE

Biblioteràpia i prescripció literària: *L'angoixa*

Taller en el qual s'intenta abordar, entendre i analitzar l'angoixa a través de la literatura. A càrrec de Laura Garcia, periodista literària i comunicadora.



Hora: 18:30h



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



Organitza: Biblioteca de Vilanova del Camí



DIVENDRES 25 D'OCTUBRE

Taller de *musicoteràpia per a joves*

A càrrec de l'Aula Municipal de Música Maria Escolà i Cases.



Hora: 17:30h



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



Organitza: Aula Municipal de Música Maria Escolà i Cases amb la col·laboració de la Biblioteca de Piera



DIMARTS 29 D'OCTUBRE

Xerrada-taller sobre la *importància de la salut mental en els adolescents*

A càrrec de Cristina Estrada, psicòloga especialista en infants i adolescents. Adreçat a famílies i a adolescents.



Hora: 19h



Lloc: Biblioteca el Safareig de Capellades (C/ Pilar, 2).



Organitza: Biblioteca el Safareig de Capellades.



DIMECRES 30 D'OCTUBRE

Taller per al *foment de l'autocura i l'envelliment actiu*

A càrrec de Fundació Alzheimer Catalunya. Adreçat al públic general.



Hora: 18h



Lloc: Biblioteca Verge de Montserrat d'El Bruc
(C/ bruc del Mig, 55).



Organitza: Biblioteca Verge de Montserrat
d'El Bruc.



DIMECRES 30 D'OCTUBRE

Presentació del llibre ***La cuina de la Marina***, de Cristina Molner Closas i Anna Molner Ventura.

A càrrec de les autores i de Carme Piñas (DCA Anoia).



Hora: 18h



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



Organitza: Biblioteca de Vilanova del Camí.



DILLUNS 18 I 25 DE NOVEMBRE

Curs de formació *Salut mental: eines per a la prevenció*

Curs adreçat a famílies i a professionals que treballen amb adolescents i joves

 **Hora:** de 10 a 13h

 **Lloc:** Centre Cívic Nord d'Igualada (C/ St. Martí de Tous, 8).

 **Organitza:** Departament de Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada amb el suport de la Diputació de Barcelona



DIVENDRES 20 DE DESEMBRE

Acte institucional de l'Associació *Salut Mental Anoia*.

Presentació del nou vídeo institucional de l'entitat, actuació musical i brindis de Nadal.



Hora: 18h



Lloc: Centre Cívic Nord d'Igualada (C/ St. Martí de Tous, 8).



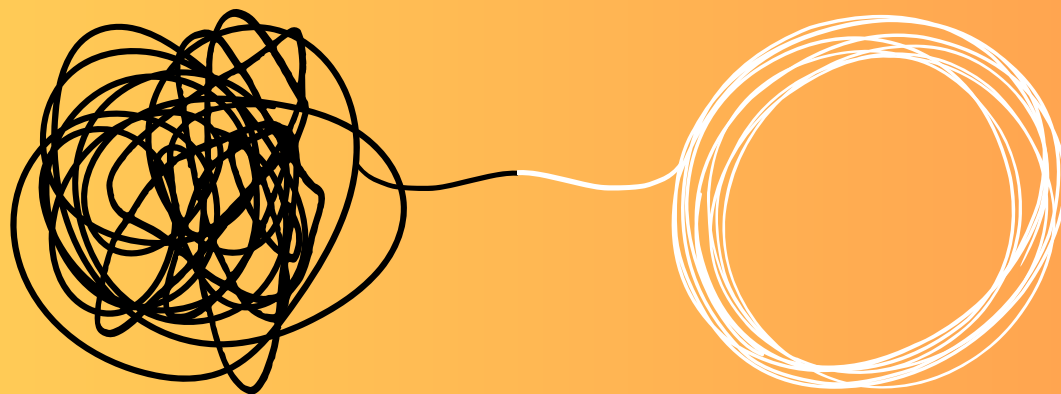
Organitza: Associació Salut Mental Anoia



MOSTRA DE LLIBRES, CONTES I PEL·LÍCULES

SOBRE SALUT MENTAL

Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui, del 7 al 26 d'octubre
Biblioteca Verge de Montserrat d'El Bruc, del 10 al 31 d'octubre
Biblioteca Central d'Igualada, del 10 al 31 d'octubre
Biblioteca M. Carme Junyent i Figueras de Masquefa, del 10 al 31 d'octubre
Biblioteca L'Atzavara d'Òdena, del 10 al 31 d'octubre
Biblioteca de Vilanova del Camí, del 10 al 30 d'octubre
Biblioteca el Safareig de Capellades, tot el mes d'octubre
Bibliobús Montserrat, tot el mes d'octubre



Ajuntament d'Igualada



Salut/



Salut Mental i Addiccions
consorci sanitari de l'anoia



Diputació
Barcelona

*Xarxa de Biblioteques
Municipals*



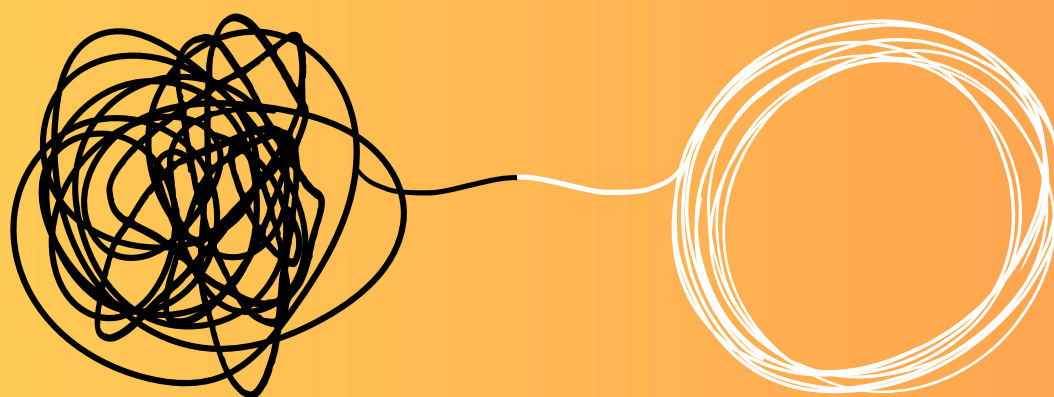
Institut Català de la Salut
Catalunya Central



activa t
X LA SALUT MENTAL

SMC salutmental
Catalunya

biblioteques de l'anoia



DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

2024