

Mes de la Salut Mental Cerdanyola



ACTIVITATS MES SALUT MENTAL

DIVENDRES 9 OCTUBRE

Acció comunitària: Flors per la Salut Mental.

Plantada de flors al espai verd del SIAD i MAC de Cerdanyola.

• **A càrrec:** Socis del Club Social DinamiCS de Cerdanyola amb la col·laboració de Tulipmania.

🕒 **Horari:** 17h

DIMARTS, 13 D'OCTUBRE

OBRINT ESPAIS, OBRINT MIRADES

Espais terapèutics oberts a la ciutadania Servei de Rehabilitació Comunitària de Cerdanyola del Vallès Parc Sanitari Sant Joan de Déu

• **Grup:** loga

📍 **Lloc:** YogaOne Cerdanyola

🕒 **Hora:** 11:00-12:00h

📌 **Activitat** gratuïta

• **Més que futbol, fem equip: construint comunitat i benestar entre els joves del territori.**

El futbol com a eina per promoure l'activitat física, el sentiment de pertinença, la inclusió social i la recuperació en salut mental.

📌 **Organitzen:** Toni Pérez i Pedro González (CSMA Cerdanyola, PSS-JD), Obra Social Sant Joan de Déu i Regidoria d'Esports de l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès.

🕒 **Hora:** 16:00 - 18:30 h

📍 **Lloc:** Camp Municipal de Futbol La Bòbila

👥 **Públic:** tothom

DIMECRES, 14 D'OCTUBRE

III JORNADA SALUT MENTAL Cerdanyola



🕒 **Hora:** de 8:50 a 14 h

📍 **Lloc:** Sala Clara Campoamor. Masia de Can Serraperera.

Adreça: Avinguda de Roma, s/n

📌 **Organitza** Servei de Promoció de la Salut, Ajuntament de Cerdanyola. Comissió de salut mental Cerdanyola del Vallès.

👥 **Adreçat a:** equips professionals que treballen o col·laboren en l'àmbit de la salut mental tant a nivell assistencial com en programes de Prevenció o de Promoció de la salut del municipi. Entitats/associacions que defensen els drets de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies.

OBRINT ESPAIS, OBRINT MIRADES

Espais terapèutics oberts a la ciutadania Servei de Rehabilitació Comunitària de Cerdanyola del Vallès Parc Sanitari Sant Joan de Déu

• **MUSICOTERAPIA**

📍 **Lloc:** Servei de Rehabilitació Comunitària (Avinguda Adam i Eva, 4)

🕒 **Hora:** 11:00-12:00h

📌 **Activitat** gratuïta

DIVENDRES, 16 D'OCTUBRE

OBRINT ESPAIS, OBRINT MIRADES

Espais terapèutics oberts a la ciutadania Servei de Rehabilitació Comunitària de Cerdanyola del Vallès Parc Sanitari Sant Joan de Déu

• **Benestar Corporal**

📍 **Lloc:** Centre cívic Fontetes

🕒 **Hora:** 11:00-12:00h

📌 **Activitat** gratuïta

DIMARTS 20 OCTUBRE

Creem una farmaciola natural

En Joan Duran Batet (<https://joanduranbatet.cat/>), farmacèutic i expert en teràpies complementàries. Recursos no farmacològics per atendre amb urgència i de manera senzilla malestars físics (dolors de diferents tipus, processos infecciosos...) i psicològics (crisis d'ansietat, autoregulació emocional...). Punts de digitopuntura. Punts de Facioteràpia Dien Chan. Olis essencials. Autoregulació emocional. Una bona farmaciola natural per a tota la família amb procediments efectius, senzills i fàcils de recordar i aplicar.

📌 **A càrrec:** Joan Duran Batet

🕒 **Horari:** 18:30 h. 90 minuts.

👥 **Públic:** adults

📍 **Lloc:** Sala Enric Granados.

📌 **Inscripcions:** a partir del 13 d'octubre (20h) al web de la biblioteca.

📌 **Organitza:** Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès.

DIMECRES 21 D'OCTUBRE

Malestars emocionals i salut mental. Com fer una detecció precoç i un bon acompanyament en població preadolescent, adolescent i jove.

Donar a conèixer eines per a la promoció del benestar emocional, així com també eines per a la prevenció i detecció de malestars emocionals en població preadolescent, adolescent i jove, per tal d'oferir un suport adequat i una derivació si s'escau a recursos especialitzats.

📌 **A càrrec de:** Isaac Lloveras.

👥 **Adreçat a:** professionals en contacte amb adolescents i joves: monitors i monitores del món del lleure, de l'esport, de menjador, vetlladors i vetlladores, dinamitzadors i dinamitzadores juvenils, personal tècnic de joventut, educadors i educadores de medi obert, etc. La durada del taller és de 3 hores

🕒 **Horari:** 16:00 - 19:00h



📍 **Lloc:** Àrea social. Av Espanya 6 Baixos.

Màxim 25 inscripcions amb codi QR

22 D'OCTUBRE

Taller d'acompanyament al dol migratori



Formació adreçada a professionals i entitats del municipi. L'objectiu del taller és proporcionar als professionals les eines i recursos necessaris per acompanyar el dol migratori de les persones que acompanyen, ja siguin infants, persones adultes o gent gran.

🕒 **Horari:** 10 a 12 h

📌 **Organitza:** Ajuntament

📌 **A càrrec de:** Nadia Ghulam, educadora social i activista pels Drets Humans.

📍 **Lloc:** Biblioteca Central de Cerdanyola (Plaça Enric Granados, 1)

TORNEIG DE PÀDEL

Servei de Rehabilitació Comunitària de Cerdanyola del Vallès Parc Sanitari Sant Joan de Déu



📍 **Lloc:** Eurofitness Cerdanyola

🕒 **Horari:** 10:30-13:00h

📌 **Activitat** gratuïta

Cal inscripció prèvia

DILLUNS 26 D'OCTUBRE

"Viure cansats"

Conferència participativa (60-90 minuts). Sarai Sabaté, llicenciada en Sociologia i especialista en política social i psicologia cognitiva.



🕒 **Horari:** 18:00 19:30h.

📍 **Lloc:** Àrea social Av Espanya baixos 6C.

Màxim 30 inscripcions amb codi QR

TALLERS PER ALUMNES 1r de BATXILLERAT

• **"Ansietat, qui ets?"**

Espai de treball i reflexió grupal per entendre què és l'ansietat, la utilitat que té i com podem regular la per a que ens ajudi a afrontar amb major probabilitat d'èxit els reptes quotidians.

👥 **Adreçat a** alumnes de 1r de Batxillerat dels INS Gorgs i Jaume Mimó.

📌 **Contingut:** Les funcions vitals de l'ansietat. Autoconeixement: termòmetre, mapa i pla d'acció. Tècniques de regulació emocional de l'ansietat. Serenitat i calma.

📌 **A càrrec de:** El Despertador, coaching i recreació personal

📍 **Lloc:** Sala Granados, Biblioteca Central de Cerdanyola. Dies 16 i 23 d'octubre, alumnes 1r de Batxillerat INS Gorgs

📍 **Lloc:** Sala Granados, Biblioteca Central de Cerdanyola. Dies 30 d'octubre i 6 de novembre, alumnes de 1r de Batxillerat INS Jaume Mimó.

ESPECIAL COS I MENT

• **14 al 31 Mostra documental "Cos i ment: un tàndem per explorar".**

Trobareu una selecció de documents que fan referència a tot el món que envolta a la nostra salut mental. Des de nutrició, activitat física i altres...

📍 **Lloc:** Planta 0 Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès.

📌 **Organitzen:** Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès

17 DE DESEMBRE.

Oriol Mitjà. Cafè amb lletres el 17 de desembre.

On neix la llum

Relat de la meua depressió. De la fragilitat a la resiliència.

Conversa-presentació literària amb l'autor del llibre

A *On neix la llum* Oriol Mitjà s'endinsa en el territori més íntim i menys conegut de la seva vida: la depressió. No és un llibre d'autoajuda ni una confessió dramàtica. És un testimoni sincer, narrat amb una sensibilitat extraordinària, sobre què passa quan el dolor et deixa sense paraules, quan la pressió et trenca per dins i quan l'única sortida és mirar-se amb tendresa. Amb una veu propera, plena d'humanitat, Mitjà comparteix les seves ferides, les seves recaigudes i el lent camí cap a la cura. Un llibre que no dona lliçons, sinó que acompanya. Que no busca impactar. Que ens recorda que, fins i tot en els moments més foscos, sempre queda una llum.

🕒 **Horari:** 19:00 h

📍 **Lloc:** Biblioteca Central de Cerdanyola (Sala Enric Granados) Aforament limitat



Amb el suport de:



Organitza:

