



10 D'OCTUBRE DE 2024

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL



10 D'OCTUBRE DE 2024

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

ACTIVITATS

Del 7 al 10 d'octubre

COM CUIDAR LA TEVA SALUT MENTAL

Als Centres d'atenció primària de Manresa

Activitat participativa on poder exposar cada persona idees de com cuidar la salut mental.

Organitza — Institut Català de la Salut i Althaia

10 d'octubre de 10 a 13 h

COMMEMORACIÓ DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

Al Casal Cívic i Comunitari La Font, carrer de Granollers

Durant el matí hi haurà diferents activitats: activitats esportives, tallers d'esmorzars saludables, xerrades d'alimentació, jocs cooperatius, taller de salut i benestar i esmorzar.

Organitza — Taula de Salut Mental

10 d'octubre de 16 a 20 h

FES CRÉIXER EL MURAL: COL·LOCA EL TEU GOMET EMOCIONAL

Plaça Neus Català

Organitza — Espai Èmfasi i Ocell de foc

5 d'octubre a les 11.15 h

JOCS DE TAULA EN FAMÍLIA

Sala Tallers de la Biblioteca del Casino, Passeig Pere III, 29

Jugar per sentir-nos millor: especial Dia Mundial de la Salut Mental a càrrec del CAE

Per a infants de 4 a 12 anys acompanyats per un adult. Cal inscripció prèvia: <https://bibliotequesdemanresa.wordpress.com>

Organitza — Biblioteca del Casino i el CAE

7 i 9 d'octubre

ACTIVITATS DE BENESTAR EMOCIONAL

Dilluns 7 d'octubre de 18 a 20 h a l'Espai Joan Amades

Dimecres 9 de 17 a 19 h a La Kampana
Realitzar una activitat de ioga com a eina per a cuidar la salut mental. Permetre a les persones joves descobrir noves eines i estratègies per cuidar la seva salut mental a través de l'activitat física.

Edats: a partir de 16 anys

16 d'octubre de 18 a 20 h

CERCLE DE NOIES

Casal de Joves La Kampana

Espai dinamitzat amb diferents activitats perquè les noies puguin compartir el que els hi passa, les seves emocions i el que necessiten a través del cos, el moviment, l'art i la paraula.

Edats: de 14 a 18 anys

Organitza — Espai Èmfasi i Ocell de foc

De l'1 al 31 d'octubre

APARADORS CULTURALS PER LA SALUT MENTAL

AMB LA COL·LABORACIÓ DEL SERVEI PRELABORAL D'AMPANS

Biblioteca del Casino de l'1 al 15 d'octubre

Biblioteca Ateneu Les Bases de l'1 al 31 d'octubre

A més a més, durant el mes d'octubre, diversos clubs de lectura de les Biblioteques de Manresa llegiran històries relacionades amb la Salut Mental.

Organitza — Biblioteques de Manresa i Ampans



Mapa de recursos de Salut Mental a Manresa

