



ACTES AL VOLTANT DEL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL 2024

“ÉS L'HORA DE PRIORITZAR LA SALUT MENTAL A LA FEINA”

DIJOUS 10 D'OCTUBRE

CAMINADA PER A LA SALUT MENTAL

S'inicia la sessió amb estiraments per part de fisioterapeutes d'atenció primària. Sortida de la Plaça dels Països Catalans i volta a la Serra de Noet, i al finalitzar esmorzar saludable.

Seguidament, activitat de **Basket Beat** a càrrec de Valldaura (Amalgama 7), obert a tothom.

DISSABTE 12 D'OCTUBRE - DIA DE LA SALUT MENTAL

10 h Inici de visites al Museu de la Patum i a la Plaça Sant Pere (opcional)
12 h Acció teatral a la Font del Ros, fira artesanal i vermut
12.30 h Inici de l'acte institucional
14 h Dinar al Pavelló Vell

DISSABTES D'OCTUBRE

Emissió de programes de ràdio per parlar de salut mental a Ràdio Puig-reig i Ràdio Gironella

CULTURA I MENT: LES BIBLIOTEQUES AMB LA SALUT MENTAL

CLUB DE LECTURA COMARCAL

DIGUE'M BOIG, de Roger de Gràcia, amb la presència de l'autor.

Dimecres 16 d'octubre.

17.00 h - Visita a l'església de Santa Maria d'Avià i al paller

18.00 h - Clubs de Lectura a l'Ateneu d'Avià

*cal inscripció prèvia a les biblioteques o al bibliobús abans del 10 d'octubre, hi haurà transport

CLUB DE LECTURA POESIA

VadeVers "Teràpia de versos".

Dijous 21 de novembre 18.00 h - Biblioteca de Gironella

HORA DEL CONTE

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

Dimecres 9 d'octubre. 17.30h - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet. A partir de 4 anys

Divendres 15 de novembre 17:30 h - Biblioteca de Gironella

"LA BERTA SENSE POR" a càrrec de Silvia Blavia, de Teatrem

Dijous 10 d'octubre. 9.30h - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puigreig). Adreçat a 2n i 3r de primària de les escoles del poble.

"DE TOTS COLORS" a càrrec de Rosa Pinyol.

Dissabte 19 d'octubre 11h - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-Reig). Des 0 a 3 anys.

TALLER

COSES QUE ENS FAN SENTIR BÉ

Divendres 11 d'octubre 17h - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig). A partir de 3 anys.

FEM SABONS NATURALS a càrrec d'Ivette de Floconout

Divendres 18 d'octubre 18.30h - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig). 15€ per persona.

L'UNIVERS DE LA YAYOI KUSAMA

Dijous 24 d'octubre 17.30h - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga). Cal inscripció prèvia. A partir de 5 anys

XERRADA SOBRE LA MEDITACIÓ: COM TRANSFORMA LA NOSTRA MENT.

A càrrec de Vicenç Costa

Divendres 25 d'octubre 19h - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga).

EXPOSICIONS

PARELLES ARTÍSTIQUES

Inauguració de l'exposició a Puig-Reig el 2 d'octubre a les 11:30

S'exposa:

- Del 30 de setembre al 20 d'octubre a la Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-Reig)
- Del 21 d'octubre al 14 de novembre a la Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga)
- Del 16 de novembre al 14 de desembre a la Biblioteca de Gironella

SILUETES

Del 1 al 21 d'octubre - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga)

Peces creades per persones vinculades a Fundació Horitzó, amb acompanyament de dues professionals de l'art i salut mental: Iris Hinojosa i Eva Salvador.

LABORATORI DE LECTURA DE SALUT MENTAL:

espais de lectura i acció per escoles del municipi.

Durant el mes d'octubre a la Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-Reig)

VIDEORECOMENACIONS "A MI EM FA FELIÇ, EM FA SENTIR BÉ..."

a Instagram: #SalutMentalBibBerga

Durant el mes d'octubre a la Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga)

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 taula de salut mental. A Berga es parlarà d'Anorèxia i altres trastorns alimentaris

També podeu trobar una selecció de llibres i pel·lícules sobre salut mental a les biblioteques durant el mes d'octubre. A Berga hi haurà un aparador Cos i Ment.

Amb el suport de:



Biblioteca Guillem de Berguedà
Puig-reig



Generalitat
de Catalunya



Diputació
Barcelona

Organitza:
Comissió Salut Mental

