

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

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

UNIM ELS PUNTS! Girona i comarques



#dlmsm24GI

Oct. 2024

Divendres, 4 d'octubre

LA VALL D'EN BAS

Documental del mes: “Echo of you / El que em queda de tu”.

Lloc: Can Trona, Centre Cultural Vall d'en Bas.

Hora: 17 h i 20 h.

Dissabte, 5 d'octubre

GIRONA

Obra de teatre “Desmelenate”, amb els actors del Club Social El Cercle. Dirigeix David Estany.

Lloc: Centre Cívic de Sant Narcís (Plaça de l'Assumpció, 27)

Hora: 11 h.

Organitza: Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques.

LA VALL D'EN BAS

Documental del mes : “Echo of you / El que em queda de tu”.

Lloc: Can Trona, Centre Cultural Vall d'en Bas.

Hora: 17 h i 20 h.

RIBES DE FRESER

Campionat de pàdel i botifarrada a favor de la Salut Mental.

Lloc: Pistes de pàdel.

Hora: de 9 a 15 h.

Organitza: ABS-Ribes-Campdevàrol.

Mindfulness, a càrrec de l'expert Àngel Solà.

Lloc: Casal de Cultura de Ribes de Freser.

Hora: 17 h.

Organitza: ABS-Ribes-Campdevàrol.

Dilluns, 7 d'octubre

OLOT

Caminada per la Salut Mental. Oberta a tothom.

Punt de trobada: Servei de Rehabilitació Comunitària (C. Castell Llovera 3)

Hora: 9.30 h.

Dimarts, 8 d'octubre

SALT

Inauguració de II Edició de l'exposició "Diàlegs amb l'art".

Lloc: Vestíbul de l'Hospital Santa Caterina. Parc Hospitalari Martí i Julià (C/ del Dr. Castany, s/n).

Hora: 11 h.

Es podrà visitar fins el **30 de novembre**.

Amb el títol "L'art sentit", l'exposició mostra un conjunt d'obres artístiques fruit del treball sobre diferents emocions: amor, il·lusió, ràbia, por i tristesa. Exposició coproduïda per diferents serveis de salut mental de l'Institut d'Assistència Sanitària (Unitat de Trastorns de Conducta Alimentària, Hospital de Dia d'Adolescents, Hospital de Dia d'Adults, Servei de Rehabilitació Comunitària del Gironès-Pla de l'Estany, Unitat d'Hospitalització Especialitzada en Discapacitat Intel·lectual).

PALAFRUGELL

Xerrada "Cuidar la salut mental a la feina", a càrrec de la cap de l'Equip Social de Fundació Drissa, Mònica Mutós.

Lloc: Can Genís, sala d'actes (C/ Progrés, 15).

Hora: 17 h.

Organitza: Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques.

Inauguració de l'exposició "Fem pinya pel nostre benestar emocional".

Lloc: Can Genís(C/ Progrés, 15).

Hora: 18 h.

Treballs fets per les persones usuàries del Club Social de Palafrugell.

Cercle de dones.

A càrrec de Mar Batallé d'Espai Dona.

Lloc: Sala de dansa de Can Genís (C/ Progrés, 15).

Hora: 18 h.

Organitza: Espai Dona Palafrugell.

Dijous, 10 d'octubre

GIRONA

Lectura del Manifest del Dia Mundial de la Salut Mental 2024 sota el lema "És l'hora de prioritzar la salut mental a la feina".

Lloc: Generalitat de Catalunya a Girona (Plaça Pompeu Fabra, 1).

Trobada de representants del col·lectiu de persones amb un problema de salut mental i amb representants del Govern a Girona. Acompanyen l'Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques, Fundació Drissa, Institut d'Assistència Sanitària i Support-Girona.

PALAFRUGELL

Peta l'estigma en salut mental.

Activitat de sensibilització de la població per tal de lluitar contra l'estigma en salut mental.

Lloc: Plaça Nova.

Hora: 17.30 h.

Organitza: AREP per la Salut Mental.

PLATJA D'ARO

Exposició i venda de manualitats, amb esmorzar.

Lloc: Servei de Rehabilitació Comunitària Baix Empordà (Complex Eurocenter illa 4, 55-61).

Hora: d'11.30 h a 13 h.

FIGUERES

Cinefòrum "Bailar la locura", dirigit als instituts d'educació secundària.

Lloc: Centre Cultural de Figueres La Cate (Ronda del Rector Aroles, 4).

Hora: Matí.

Organitza: Associació Família i Salut Mental de Girona i comarques, Fundació Altem, Fabricants de Futur, Grup Mifas, Ajuntament de Figueres i Associació d'Ajuda a Malalts d'Alzheimer i Família.

OLOT

Taula informativa del Dia Mundial i intervenció artística realitzada per l'Escola de Belles Arts d'Olot.

Lloc: Plaça Dr. Ferrer (escalinata de l'església de Sant Esteve).

Hora: de 10 a 12.30 h.

Dinar de celebració obert a persones, familiars i professionals.

Lloc: Casal Cívic d'Olot (C/Bisbe Lorenzana, 2).

Hora: 14 h.

Taller d'escriptura terapèutica, a càrrec de l'escriptora Jenni Rodà, i la psicòloga Gemma Grabulosa. Obert a tothom. Gratuït.

Lloc: Biblioteca Marià Vayreda (Carrer Pati, 2).

Hora: 19 h.

Projecció del documental "Bailar la Locura" i espectacle de dansa "+ J-AHO!" D'Amaiur Luluagaa.

Lloc: Teatre Principal d'Olot (Passeig d'en Blay, 5).

Hora: 19 h.

RIPOLL

Inauguració de IV Exposició de Parelles Artístiques. El passat mes de juny es va fer la IV edició de Parelles Artístiques. Un artista professional i un artista amateur vinculat a serveis de Salut Mental van crear una obra conjunta. L'Exposició mostrarà el treball realitzat i culminat pels artistes.

Lloc: A la Biblioteca Lambert Mata de Ripoll.

Hora: 18 h.

Dinàmica al CAP Ribes de Freser i Campdevàrol. Creus que la feina pot afectar la teva salut mental? Què canviaries de la teva feina per millorar-la? Es confeccionarà un pòster amb les respostes rebudes, que es penjarà a l'entrada dels CAPS i hi haurà un espai on tothom que vulgui pugui fer propostes per millorar la seva salut.

Lloc: CAP Ribes de Freser i Campdevàrol (Passeig d'en Salvador Mauri).

Organitza: CAP Ribes-Campdevàrol.

BLANES

Jornada de portes obertes al Servei de Rehabilitació Comunitària (SRC) de la Selva Marítima. Oberta a familiars, amics, entitats i tota la ciutadania.

Lloc: Carrer Illes Medes, 20. Baixos.

Hora: de 10 a 13.30 h.

SANTA COLOMA DE FARNERS

Mercat solidari d'articles sostenibles. Els diners recollits es destinaran al finançament d'activitats del SRC de la Selva Interior.

Lloc: Sota les voltes de la Plaça Farners.

Hora: de 9.30 h a 13.30 h

Caminada per a la Salut Mental.

Gaudint de l'entorn, s'anirà fins a les Termes del Balneari Orion. Cal portar aigua i protecció solar.

Punt de trobada: Plaça Farners.

Hora: 9.30 h

Inauguració de l'Exposició "Abstracte/ Figuratiu".

Lloc: Biblioteca municipal de Santa Coloma de Farners. Sala Joan Vinyoli.

Hora: 11 h

Es podrà visitar **fins el 10 de novembre.**

Alçada de globus commemorativa del Dia Mundial de la Salut Mental.

Lloc: Plaça Farners.

Hora: 12.30 h

Divendres, 11 d'octubre

FIGUERES

II Jornades de la Taula Social de Figueres per la salut mental “Salut mental i societat: adolescència i joventut”.

Lloc: Centre Cultural de Figueres La Cate (Ronda del Rector Arolas, 4).

Organitza: Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques, Fundació Altem, Fabricants de Futur, Grup Mifas, Ajuntament de Figueres i Associació d’Ajuda a Malalts d’Alzheimer i Família.

Més informació: secretaria@familiaisalutmental.cat

PALAFRUGELL

Taller: “Cuidar-se per estar bé”.

Lloc: Can Genís, sala d’art (C/ Progrés, 15).

Hora: De 10 a 11.30 h.

Organitza: CDA Palafrugell.

Cal inscripció prèvia per Whatsapp al 686827916.

Exposició “Veus a la paret”.

Instal·lació de murals fotogràfics de joves en diàleg a través de l’art urbà.

Lloc: Biblioteca, Teatre Municipal i Skatepark.

Organitza: Àrea de Cultura i Acció Social.

PLATJA D’ARO

Caminada saludable organitzada per l’Ajuntament de Castell Platja d’Aro.

Hora: D’11 a 12 h.

GIRONA

Presentació del llibre “Jugant amb foc. Les drogues i les seves conseqüències”. Autor. Dr. Francesc Abella.

Lloc: Seu Territorial Col·legi Oficial de Psicologia (Passatge Farinera Teixidor, 1).

Hora: 19 h.

Organitza: Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.

Cinema i salut mental. Projectió de pel·lícula i xerrada posterior amb el Dr. Xavier Fàbregas, director mèdic del Centre Mas Ferriol.

Lloc: Cinema Truffaut (C/Nou del Teatre, 16).

Hora: 20 h.

Organitza: ABI, Mas Ferriol i Cinema Truffaut.

Dilluns, 14 d'octubre

BLANES

Exposició “Les veus dels experts”, recull d'obres escrites i des de l'experiència en primera persona d'haver patit un problema de salut mental.

Lloc: Biblioteca de Blanes.

Es podrà visitar **fins el 28 d'octubre**.

Dimarts, 15 d'octubre

PALAFRUGELL

Xerrada: “Alimentació en la menstruació i en la menopausa”.

A càrrec de Yasmina Drolma a través del Centre de Distribució d'Aliments.

Lloc: Sala de cuina de Can Genís (C/ Progrés, 15).

Hora: 18.30 h.

Organitza: Espai Dona Palafrugell.

Dijous, 17 d'octubre

BANYOLES

Xerrada “Cuidem la salut mental a la feina”.

A càrrec de Mònica Mutós, cap de l'Equip Social de la Fundació Drissa.

Lloc: La Cúpula (C/Pere Alsius, 12).

Hora: 19 h.

Organitza: Associació Família i Salut Mental de Girona i comarques.

Divendres, 18 d'octubre

PALAFRUGELL

Caminada de tardor.

A càrrec de l'Estela Gómez, del Programa d'Activitat Física de Dipsalut i GR Salut.

Lloc: Davant del Centre Tramuntana (Mas Vila, Paratge de la Faneia, sn,).

Hora: De 17 a 19 h.

Organitza: Espai Dona Palafrugell.

Cal portar roba, calçat còmode i aigua.

CAMPRODON

Projecció de la pel·lícula "HADA".

En col·laboració amb el Cinema Transhumant. La pel·lícula està inspirada en fets reals per abordar el dol que comporta una pèrdua per suïcidi i comença amb el retrobament de les antigues companyes d'un equip de bàsquet després del suïcidi d'una d'elles. A l'esdeveniment hi participarà el director Alex Mañas i els productors Alfons Par, Rosa Fusté i Josep Maria Aragonès.

Lloc: Casal Camprodoní.

Hora: 21.30 h.

Organitza: Transhumant Festival i Cinema Casal Camprodoní.

Diumenge, 20 d'octubre

PALAFRUGELL

Musicoteràpia a la fàbrica.

Experiència sensorial i de benestar emocional guiada per Yago Delàs a través dels elements de suro de l'exposició permanent i a l'entorn del bosc interior del museu.

Lloc: Museu del Suro de Catalunya (C/ de Begur, 15).

Hora: 11 h.

Cal inscripció prèvia a: info@museudelsuro.cat/ tel. 972307825/Whatsapp 618495640.

Dijous, 24 d'octubre

RIPOLL

Presentació del llibre "BOIG ES QUI FA BOGERIES". Aquest llibre s'ha realitzat a partir dels fragments i obres completes dels guanyadors i finalistes del Concurs Literari Jordi Pujula i l'Enxarxa't. Edita: Institut d'Assistència Sanitària.

Lloc: Biblioteca Lambert Mata de Ripoll.

Hora: 11 h.

Dimarts, 29 d'octubre

PALAFRUGELL

Xerrada: "Alimentació i emocions".

A càrrec de Yamira Drolma a través del Centre de Distribució d'Aliments.

Lloc: Sala de cuina Can Genís (C/ Progrés, 15).

Hora: 18.30 h.

Organitza: Espai Dona Palafrugell.

RIPOLL

“**Enfanga't**”. Els participants podran crear la seva peça de ceràmica guiats pels ceramistes de l'SRC.

Lloc: Plaça Gonçal Cutrina.

Hora: De 17 a 19 h.

Organitza: Organitza Servei de Rehabilitació Comunitària del Ripollès.

Dimecres, 30 d'octubre

BLANES

Xerrada “Cuidem la salut mental a la feina”.

A càrrec de Mònica Mutós, cap de l'Equip Social de la Fundació Drissa.

Lloc: Biblioteca Comarcal de Blanes (Passeig de Catalunya, 2).

Hora: 17 h.

Organitza: Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques.

Exposició “Donem la cara per la Salut Mental”.

Es podrà visitar del 30 d'octubre al 23 de novembre.

Lloc: Biblioteca Comarcal de Blanes (Passeig de Catalunya, 2).

Hora: 18 h.

Organitza: Associació Família i Salut Mental de Girona i Comarques.

SERINYÀ

Exposició artística: “Metamorfosis”. Autor: Joan Vila

Es podrà visitar fins el 22 de novembre.

Lloc: Centre Cívic Can Xeric.

*Programa viu. Podeu consultar l'actualització de les activitats a: www.ias.cat | www.familiaisalutmental.cat
www.fundaciodrissa.com | www.supportgirona.cat*

