

#noalestigma

**DIA
MUNDIAL
DE LA SALUT
MENTAL**
IGUALADA

biblioteques de l'anoia

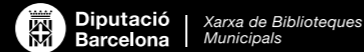
Aparadors culturals i
mostres de llibres
de coneixements, novel·les,
cinema i contes infantils
sobre salut mental a les
biblioteques de l'Anoia.

Bibliobús Montserrat, tot el mes d'octubre.
Biblioteca l'Atzavara d'Òdena, del 2 al 13 d'octubre.
Biblioteca Central d'Igualada, del 10 al 31 d'octubre.
Biblioteca El Safareig de Capellades, del 2 al 31 d'octubre.
Biblioteca de Masquefa, del 10 al 31 d'octubre.
Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui,
del 2 al 28 d'octubre.
Biblioteca de Piera, del 2 al 31 d'octubre.
Biblioteca Verge de Montserrat del Bruc, del 9 al 23 d'octubre.
Biblioteca de Vilanova del Camí, durant el mes d'octubre.

2023*



Organitza:



biblioteques de l'anoia



Col·labora:



#noalestigma

#noalestigma
**DIA MUNDIAL
DE LA SALUT
MENTAL**
10 | 10 | 2023
IGUALADA

20
23
*
ACTIVITATS

Ens demanen
perfecció, rapidesa,
productivitat, bellesa,
felicitat,...

Això només passa
a les pel·lícules



NORMALITZEM
QUE ESTÀ BÉ NO SER PERFECTES

#noalestigma

Per unes
vides
dignes
de ser
viscudes!



És hora de prioritzar les cures, l'autoestima, els vincles, el temps propi, la comunitat, les amistats,...

DIVENDRES 6 D'OCTUBRE

CINEFÒRUM SOBRE LA PEL·LÍCULA EL CISNE NEGRO

Hora: 6 de la tarda
Lloc: Biblioteca de Piera
Dinamitzat: Enric Falo
Organitza: Biblioteca de Piera

DISSABTE 7 D'OCTUBRE

TROBADA DE LA FAMÍLIA SALUT MENTAL ANOIA PER CELEBRAR EL DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL. SORTIDA A VALLBONA DE LES MONGES

Acte obert a sòcies i socis de Salut Mental Anoia, professionals i voluntariat.
Hora: tot el dia
Lloc: Igualada – Vallbona de les Monges
Organitza: Associació Salut Mental Anoia

PRESENTACIÓ DEL COMITÈ EN 1A PERSONA DE SALUT MENTAL CATALUNYA

Hora: 6 de la tarda.
Lloc: Sala polivalent El Foment de Piera
Organitza: Comitè en 1a persona de Salut Mental Catalunya

DILLUNS 9 D'OCTUBRE

HORA DEL CONTE: TINC EL CAP PLE DE PARDALS

A càrrec de la Companyia Sgratta
Hora: 5 de la tarda.
Lloc: Biblioaccés de la Torre de Claramunt (centre Social Sant Joan Baptista)
Organitza: Bibliobús Montserrat

XERRADA I DEBAT: PROJECTE BITÀCOLA. ESPAI JOVE I SALUT MENTAL

A càrrec d'un professional de Salut Mental Anoia. Adreçat a tota la població, en especial a famílies amb joves.
Hora: de 2/4 de 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca l'Atzavara d'Òdena
Organitza: Associació Salut Mental Anoia i Biblioteca d'Òdena

A partir del 9 d'octubre

INICI DE LA CAMPANYA "HI GUANYEM TOTS",

de l'Associació Obertament, per combatre l'estigma en salut mental en l'àmbit laboral.

#noalestigma

DIMARTS 10 D'OCTUBRE

MONÒLEG TEATRALITZAT DIETA ANTIEXPECTATIVES

A càrrec de la Dra. Bleda
Hora: 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca Central d'Igualada
Organitza: Associació de Psicòlogues i Psicòlegs de l'Anoia (APPA) i Biblioteca Central d'Igualada.
Taquilla inversa

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE DESPUÉS DEL SUICIDIO. PROCESO DE DUELO DE UN SUPERVIVIENTE

A càrrec de l'autor Darío Nogués Domínguez
Hora: 2/4 de 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca de Piera
Organitza: Biblioteca de Piera

CLUB DE LECTURA DE LA NOVEL·LA LA TERAPEUTA, DE GASPÀR HERNÁNDEZ

Conduït per Teresa Mascó
Hora: 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui
Organitza: Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui

PRESENTACIÓ DE LA GUIA DE LECTURA INFANTIL – DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

Hora: 6 de la tarda.
Lloc: Biblioteca de Masquefa
Organitza: Biblioteca de Masquefa

DILLUNS 16 D'OCTUBRE

XERRADA LA GESTIÓ DE LES PANTALLES EN INFANTS

A càrrec d'Àngels Planella, de Petits i Grans
Hora: 2/4 de 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca de Piera
Organitza: Biblioteca de Piera

PRESENTACIÓ DEL COMITÈ EN 1A PERSONA DE SALUT MENTAL CATALUNYA

Hora: 6 de la tarda.
Lloc: Biblioteca d'Òdena
Organitza: Comitè en 1a persona de Salut Mental Catalunya

DIMARTS 17 D'OCTUBRE

PRESENTACIÓ DEL COMITÈ EN 1A PERSONA DE SALUT MENTAL CATALUNYA

Hora: 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca Central d'Igualada
Organitza: Comitè en 1a persona de Salut Mental Catalunya

CLUB DE LECTURA DE LA NOVEL·LA TU I JO, DE NICCOLO AMMANITI

Conduït per Maria Enrich.
Hora: 1/4 de 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca de Piera
Organitza: Biblioteca de Piera

DIMARTS 17, 24 I 31 D'OCTUBRE

CURS DE FORMACIÓ PER A PROFESSORAT "PRIMERS AUXILIS EMOCIONALS EN ADOLESCENTS I JOVES"

Formació certificada pel departament d'Educació de la Generalitat.
Hora: de 5 de la tarda a 8 del vespre.
Lloc: Centre Cívic Nord Igualada
Organitza: Departaments de Salut Pública i de Joventut de l'Ajuntament d'Igualada

DIJOUS 19 D'OCTUBRE

BIBLIOTERÀPIA. LA DEPRESSIÓ

A càrrec de Booklife
Hora: 6 de la tarda.
Lloc: Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui
Organitza: Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui

DIJOUS 19 D'OCTUBRE I 2, 16 I 30 DE NOVEMBRE

INICIEM NOU GRUP DE DONES MIGRADES

S'ofereix un espai grupal per aquelles dones que han arribat a Catalunya i es troben en una situació de major vulnerabilitat pel fet de ser dones i migrades. L'objectiu de l'espai és poder facilitar eines d'auto cura i teixir una xarxa entre dones que transiten pel mateix procés.
Hora: de 4 a 1/4 de 6 de la tarda
Lloc: Centre Cívic Nord Igualada.
Organitza: Servei d'Informació i Atenció a les Dones de la Mancomunitat de la Conca d'Òdena.
Inscripcions: <https://forms.gle/XmVpfc8cswVLM5AP8> o trucant al 667 903 732

DIVENDRES 20 D'OCTUBRE

PRESENTACIÓ DEL COMITÈ EN 1A PERSONA DE SALUT MENTAL CATALUNYA

Hora: 6 de la tarda.
Lloc: Biblioteca de Vilanova del Camí
Organitza: Salut Mental Anoia

DILLUNS 23 D'OCTUBRE

HORA DEL CONTE: FUIG, BÈSTIA!

A càrrec de la Mon Mas. Recomanable per a infants a partir de 4 anys.
Hora: 6 de la tarda.
Lloc: Biblioteca de Piera
Organitza: Biblioteca de Piera

DIMARTS 24 D'OCTUBRE

CINEFÒRUM SOBRE LA PEL·LÍCULA MI PERFECTA HERMANA

Hora: 2/4 de 8 del vespre.
Lloc: Auditori del Centre Cívic Nord Igualada
Dinamitzat: Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia
Organitza: Departament de Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada i CineClub Ateneu

HORA DEL CONTE I TALLER: LA MÀGIA DE SER ÚNICA

A càrrec de Yasmina Fawaz. Recomanat per a infants a partir de 5 anys.
Hora: 6 de la tarda.
Lloc: Biblioteca Central d'Igualada
Organitza: Biblioteca Central d'Igualada

TALLER DE GESTIÓ EMOCIONAL

A càrrec de Cristina Estrada, especialista en psicologia infantil i juvenil.
Hora: 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca El Safareig de Capellades
Organitza: Biblioteca Central d'Igualada El Safareig de Capellades

DIVENDRES 27 D'OCTUBRE

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE DESPUÉS DEL SUICIDIO. PROCESO DE DUELO DE UN SUPERVIVIENTE

A càrrec de l'autor Darío Nogués Domínguez
Hora: 2/4 de 7 de la tarda.
Lloc: Biblioteca de Vilanova del Camí
Organitza: Biblioteca de Vilanova del Camí

DISSABTE 28 D'OCTUBRE

HORA DEL CONTE AMB TITELLES NO TINC POR

A càrrec de Kali Teatre. Adreçat a infants a partir de 2 anys.
Hora: 11 del matí.
Lloc: Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui
Organitza: Biblioteca Mont-Àgora de Sta. Margarida de Montbui

DIMECRES 8 DE NOVEMBRE

PRESENTACIÓ DEL PROJECTE "GRUP D'AJUDA MÚTUA PER A SUPERVIVENTS DEL SUICIDI"

Hora: de 2/4 de 7 de la tarda.
Lloc: Centre Cívic Nord Igualada
Organitza: Associació Salut Mental Catalunya – Anoia

DESEMBRE. DATA A DETERMINAR

PRESENTACIÓ DEL NOU LOGO DE L'ENTITAT "SALUT MENTAL ANOIA"

Hora: a determinar
Lloc: Espai Salut (Plaça de la Independència, 8). Igualada
Organitza: Associació Salut Mental Anoia