

Salut mental, salut mundial: un dret Universal

Programa per al foment de la Salut Mental
Octubre - Novembre 2023

montornes.cat/salutmental



Salut mental, salut mundial: un dret Universal



Dimecres 11 d'octubre a les 18.15 h a la Biblioteca

Presentació a càrrec de la regidora de Salut Pública, Mar García, i de la directora del CAP Montornès, Elena Lázaro. **Lectura del manifest** en commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental.

A continuació, projecció del **documental "Buscant la sortida"** i taula rodona amb Montse Jordana, referent de benestar emocional comunitària i de Tanit Rejat de l'espai de benestar emocional de la Dimensió Crítica de Montornès.

Organitza: CAP Montornès, Taula Salut Mental de Granollers i Comarca i Ajuntament

Tallers formatius a càrrec d'Alzheimer Catalunya Fundació

Els dimecres de 16 a 18 h, a la Biblioteca de Montornès

- 18 d'octubre, **Musicoteràpia**

La música com a eina per atendre les necessitats emocionals i cognitives de la persona.

- 25 d'octubre, **Foment de l'autocura i l'envelliment actiu**

Afegir qualitat de vida a través de rutines que tenen un impacte positiu.

- 8 de novembre, **Art-teràpia**

Les arts plàstiques com a mitjà per vetllar pel benestar personal.

- 15 de novembre, **La figura de la persona cuidadora**

Tenir cura de la pròpia salut per poder realitzar una bona tasca de cures.

Informació i inscripcions:

Biblioteca de Montornès (C. de Can Parera, 34. Tel. 93 568 65 30)

Els tallers s'drecen a persones interessades a vetllar pel seu benestar emocional i i el dels altres.

Important: el número de places de cada taller és d'un màxim de 15. En cas que la demanda superi l'oferta, les persones inscrites podran optar per un taller d'acord amb un ordre descendent d'interès essent l'1 el de més interès.

Dijous 19 d'octubre a les 9.15 h

Presentació del programa de sortides Pas a Pas, edició tardor.

A continuació, sortida guiada a la Plana de Can Vilaró. Trobada a l'Ajuntament.

Dijous 23 de novembre a les 17 h

L'Hora del conte amb **Fuig bèstia** a càrrec de Mon Mas, a la Biblioteca Sessió per acostar, d'una manera entenedora i senzilla, la problemàtica dels trastorns mentals a la canalla a partir dels 3 anys. **Inscripcions:** entrades.montornes.cat