

## 02/10 • No me'n recordo... em falla la memòria

Data: dimecres 2 d'octubre de 2024

Horari: de 17.30h a 19.00h

Lloc: Ateneu

Organitza: Equips d'Atenció Primària Canaletes, Serraparera i La Farigola. Amb el suport del Servei de Promoció de la Salut de l'Ajuntament de Cerdanyola.

## 03/10 • BREAK FREE: Taller de Gestió Emocional per a Joves

Aquest taller està orientat a adolescents de 12 a 20 anys que volen millorar el seu benestar emocional. A través d'activitats, dinàmiques i discussions grupals, els i les participants aprendran a identificar les seves emocions, establir relacions saludables i afrontar els reptes del dia a dia amb més confiança. El taller ofereix un espai segur on es poden compartir experiències, aprendre dels altres i créixer emocionalment.

Data inici: dijous 3 d'octubre de 2024

Durada: 6 sessions, 1 cada dijous

Horari: de 17.30h a 19.00h

Lloc: Casal de Joves Altimira

Organitza: Casal de Joves Altimira.

Ajuntament de Cerdanyola.

Link inscripció:



## 09/10 • Com potenciar la intel·ligència emocional

Data: dimecres 9 d'octubre de 2024

Horari: de 17.30h a 19.00h

Lloc: Biblioteca. Sala Enrique Granados.

Organitza: Equip REBEC dels Centres d'Atenció Primària Canaletes, Serraparera i La Farigola.

## 10/10 • I Jornada de Salut Mental.

Data: dijous 10 d'octubre de 2024

Horari: de 9 a 13:30h

Lloc: MAC.

Organitza: Servei de Promoció de la Salut, Ajuntament de Cerdanyola. Comissió de Salut Mental Cerdanyola del Vallès

La jornada està adreçada als equips professionals que treballen en l'àmbit de la salut mental tant a nivell assistencial com en programes de Salut mental o de Promoció de la salut del municipi. S'adreça també a entitats i associacions que hi col·laboren.

Link inscripció:



## 14/10 • La salut mental en clau adolescent

Els i elles, com les persones adultes, viuen entre malestars i a la recerca permanent de la felicitat, amb intensitats afectives i emocions caòtiques. Cerquen sentir-se bé i donar algun sentit al que

viuen. A vegades, l'adolescència és una etapa per passar comptes a un passat difícil. Sempre és una etapa per descobrir, experimentar, arriscar-se. Quan apareix una dificultat crítica, també apareixen les dificultats per a l'atenció a un sistema de salut mental pensat per a les persones adultes. Proposo mirar la seva salut mental amb claus adolescents i saber aplicar les regles educatives i terapèutiques adients, construint formes d'acompanyament útils.

Lloc: Sala Enric Granados. A càrrec de: Jaume Funes

Hora: 18:30 h

Públic: joves i adults

Lloc: Sala Enric Granados. Biblioteca Central

Inscripcions: no cal inscripció

Organitza: Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès, dins del Programa "Altres veus", de la Gerència de Biblioteques de la Diputació de Barcelona

## 16/10 • L'univers digital i la construcció de la salut mental a càrrec de Jordi Bernabeu

Què s'amaga darrera l'ús problemàtic dels entorns digitals? Els usos dels entorns digitals, i concretament els que tenen a veure amb els dispositius mòbils estan esdevenint un dels maldecaps generals dels últims mesos. Aspectes com la 'sobreutilització', addicció, etc. sovint apareixen com a termes indistintament utilitzats per parlar de problemes. Les diferents propostes per a la seva regularització tampoc acaben de concretar quin serà el camí més enllà d'una proposta de normativa estricta. Per això, en aquesta sessió es proposa una mirada als usos adolescents de les pantalles, les preocupacions adultes, com es construeix un problema relacionat amb internet, així com quines pautes ens poden ajudar a detectar i acompanyar els diferents malestars que puguin sorgir.

Lloc: Sala Enric Granados

A càrrec de: Jordi Bernabeu

Hora: 18:30 h

Públic: joves i adults

Lloc: Sala Enric Granados. Biblioteca Central

Inscripcions: no cal inscripció

Organitza: Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès, dins del Programa "Altres veus", de la Gerència de Biblioteques de la Diputació de Barcelona.

## 18/10 • MARXA NÒRDICA I SALUT MENTAL

HORARI: 9.30h-13h

LLOC: INICI-FINAL- PEM GUIERA

Tastet de Marxa Nòrdica. Recorregut 6-8 km Collserola.

A càrrec de Xavi Ortega, instructor marxa nòrdica i Elisabet López, referent Projecte marxa nòrdica i salut mental-CSMA PSSJD i l'Ajuntament de Cerdanyola del Vallès.

Amb la col·laboració de:

Cristina Prades, Coach Especialista en Hipopressius, Dolors Martínez i Juan Nuñez, instructors de marxa nòrdica.  
Inscripcions limitades a 30 persones.

Link inscripció:



### 14-26/10 • Mostra documental "Salut mental en clau jove"

Novel·les juvenils, pel·lícules, llibres de consulta i molt més, on la salut emocional de les joves és la protagonista.  
Lloc: planta 0

### 21/10 • Quan la feina et crema: eines per fer front a l'estrès laboral

Xerrada sobre què és l'estrès laboral i per què el patim, es donen eines i consells sobre hàbits saludables. REBEC.  
Data: dilluns 21 d'octubre de 2024  
Horari: de 17.30h a 19.00h  
Lloc: Àrea Social. Av. Espanya 6C  
Organitza: Equip REBEC dels centres d' Atenció Primària Canaletes, Serraparera i La Farigola.

### 29/10 • Quan toquem fons el camí de la recuperació, és possible.

Data: dimarts 29 d'octubre de 2024  
Horari: de 17.30h a 19.00h  
Lloc: Sala Enric Granados. Biblioteca Central  
Modera: Mónica González. Periodista de Cerdanyola.info i Cerdanyola Ràdio. Ajuntament de Cerdanyola  
Participants: Rosa Garcia. Membre de Salut Mental Catalunya .CSMA. Parc Sanitari Sant Joan de Deu.  
Organitza: Servei de Promoció de la Salut de l' Ajuntament de Cerdanyola.  
Inscripcions: no cal inscripció

### 6/11 • Club de Lectura Jove: DialogadaMENT

Club de lectura juvenil amb temàtica de salut mental: llibres on la trama giri al voltant d'un aspecte sobre la salut mental, per història, context o que apareguin personatges amb problemes de salut mental.

Si t'agrada llegir i vols compartir el que penses o com t'has sentit amb la lectura amb més gent i un bon berenar, aquest és el teu espai.

Data inici: dimecres 6 de novembre de 2024

Durada: primer dimecres de cada mes, espai obert.

Hora: a les 18.00h

Lloc: Casal de Joves Altimira

Link inscripció:



# Mes de la Salut Mental Cerdanyola



## Octubre 2024

Organitza:



Amb el suport de:



Salut/Institut Català de la Salut/  
Atenció Primària Metropolitana Nord



BIBLIOTECA CENTRAL  
DE CERDANYOLA