

A càrrec de: Carme Nalini

Públic: adults

Inscripcions: a la biblioteca a partir del 14 d'octubre al web de la biblioteca. 15 PLACES.

Organitza: Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès. Amb el Suport de la Diputació de Barcelona, programa Mú-sica a fons. Música i Benestar

23 OCTUBRE.

INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL EN INFANTS.

Hora: 17:30-19h.

Lloc: Espai infantil.

XERRADA PER A FAMÍLIES D'INFANTS D'ENTRE 3 A 12 ANYS on s'oferiran eines per acompanyar emocionalment a la mainada.

A càrrec de: Sara Bazari, RBEC del CAP Canaletes, Adrià Trujillo, RBEC CAP Ser-raparrera.

28 D'OCTUBRE

TALLERS PER A FAMÍLIES D'HABILITATS EDUCATIVES EN EL BON ÚS DE LES PANTALLES. (0-5 ANYS).

Hora: 15.15 a 17.15h.

1 sessió de 2h.



Organitza: SPOTT, Diputació de Barcelona i Promoció de la salut de l'Ajuntament de Cerdanyola. Amb el suport del servei d'Educació i l'Escola Buïgas. Lloc: Escola Buïgas.

30 OCTUBRE.

TALLER TRANSITAR EL CLIMATERI I LA MENOPAUSA DE MANERA CONSCIENT

Hora: 18 h

Lloc: Sala Enric Granados. Biblioteca Central.

Amb Pau Simon

Aquesta etapa tan desconeguda -inclús per les mateixes dones!- i que en molts casos tan sols es coneixen els productes que ens venen

per erradicar els símptomes. La idea del taller és agafar perspectiva i conèixer com es vivia aquest trànsit entre la vida cíclica i la vida lineal, en altres temps i cultures i com el capitalisme i el patriarcat ens ha venut aquesta etapa natural de tota dona. Reflexionarem i compartirem inquietuds, dubtes, remeis i tot allò per viure un climateri i una menopausa amb consciència salut i alegria!

Material complementari: es facilitarà bibliografia i informació addicional

A càrrec de: Pau Simón

Públic: adults

Inscripcions: a la biblioteca a partir de 23 d'octubre, al web de la biblioteca.

Organitza: Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès.

EXPOSICIONS A LA BIBLIOTECA Central de Cerdanyola del Vallès.

DEL 15 AL 31 OCTUBRE.

Mostra documental : Dol Perimetral . La mort durant o després de l'embaràs i el procés de dol.

Lloc: Passadís. Planta 1.

DEL 15 AL 31 OCTUBRE.

Mostra documental: "La teva salut mental també és el teu cos".

Trobareu una selecció de documents que fan referència a tot el món que envolta a la nostra salut mental. Des de nutrició, activitat física i altres...

Lloc: Planta 0

CENTRES EDUCATIUS Activitat Tancada

TALLERS "Ansietat, qui ets?"

adreçat a joves de 1r de Batxillerat. Realitzat per l'empresa el Despertador i la Diputació de Barcelona. Participen els Instituts Jaume Mimó i Els Gorgs.

Lloc: Sala Enric Granados Biblioteca Central de Cerdanyola

*Veure fulletó específic amb el contingut del dia **8 d'octubre** II JORNADA SALUT MENTAL CERDANYOLA

Mes de la Salut Mental Cerdanyola



Octubre 2025

Organitza:



Amb el suport de:



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



BIBLIOTECA CENTRAL DE CERDANYOLA



ACTIVITATS MES SALUT MENTAL



7 OCTUBRE

TALLER DE RELAXACIÓ I RE-CONNEXIÓ AMB TU MATEIX

🕒 **Hora:** 18 h

📍 **Lloc:** Sala Enric Granados. Biblioteca Central.

En moments tan convulsos com els actuals, on el soroll extern ens desorienta i ens eixorda, ens cal més que mai escoltar el nostre silenci interior i arrelar-nos. La millor manera de connectar amb tu mateix és desconnectar de l'exterior, per això ens oferirem un espai i ens dedicarem un temps per a buidar-nos, resetejar-nos, per a poder-nos re-omplir de tot allò que ens cal per alinear-nos i vibrar més alt. A través d'una meditació guiada, encetarem un camí per anar cap endins per aquietar la nostra ment i donar espai al nostre ser. Destensarem el cos i sentirem la pau i la confiança dins nostre.

👤 **A càrrec de:** Pau Simón

👥 **Públic:** adults

📅 **Inscripcions:** a la biblioteca a partir del 30 de setembre, al web de la biblioteca.

📍 **Organitza:** Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès.

8 OCTUBRE

II JORNADA SALUT MENTAL Cerdanyola

🕒 **Hora:** de 8:50 a 13:45 h

📍 **Lloc:** Sala Clara Campoamor. Masia de Can Serraperera. Adreça: Avinguda de Roma, s/n



La jornada està adreçada a: equips professionals que treballen o col·laboren en l'àmbit de la salut mental tant a nivell assistencial com en programes de Prevenció o de Promoció de la salut del municipi. Entitats/associacions que defensen els drets de les persones amb problemes de salut mental i les seves famílies.

📍 **Organitza:** Servei de Promoció de la Salut, Ajuntament de Cerdanyola. Comissió de salut mental Cerdanyola del Vallès.

Taller Infantil

JO CANTO, TU CANTES, NOSALTRES CANTEM

🕒 **Hora:** 18 h

📍 **Lloc:** Sala Enric Granados. Biblioteca Central.

La música forma part de tots nosaltres i de les nostres vides, d'alguna manera o altra. Un dels plaers més grans és el fet de compartir-la, de viure-la amb companyia. Cantar i ballar plegats, tocar en un conjunt... És quan sentim que formem part d'un conjunt, on cada petita part és important per a que el resultat soni harmoniós.

Aquest és un taller de música amb família, enfocat des d'aquesta mirada i vivència comunitària, des del "fer música junts". Les cançons seran el nostre punt de partida i ens permetran fer música compartida amb tot el grup.

La música esdevé, doncs, una potencial eina de comunicació i relació entre les persones, alhora que una font de gaudi i d'experiències compartides.

A càrrec de Magalí Sala, professora a Xamfrà, centre de Música i Arts escèniques del Raval.

👥 **Públic:** 6 - 10 anys.

📅 **Inscripcions:** a la biblioteca a partir de 1 d'octubre, al web de la biblioteca.

📍 **Organitza:** Biblioteca Central de Cerdanyola del Vallès. Amb el Suport de la Diputació de Barcelona, programa Música a fons. Música i Benestar

10 OCTUBRE

II MARXA NÒRDICA I SALUT MENTAL.

🕒 **Hora:** 9.30h-12.30h.

📍 **Lloc:** INICI-FINAL caseta de fusta informativa.



Passeig d'Horta i carrer Collserola. Inscripcions amb codi QR limitades a 30 persones. A càrrec de: Xavi Ortega i Dolors Martínez, instructors marxa nòrdica, Eli-

sabet López, referent Projecte marxa nòrdica i salut mental-CSMA PSSJD i l' Ajuntament de Cerdanyola del Vallès.

PÒDCAST SALUT MENTAL. PERQUÈ LA SALUT MENTAL ENS TOCA A TOTES I TOTS.

PERQUÈ PARLAR POT SER EL PRIMER PAS PER COMENÇAR A CUIDAR-SE.

🕒 **Hora inici** 17.00h. **Hora final** 20.00h.

📍 **Lloc:** Casal de joves.

Aquest pòdcast de tres episodis dona veu a joves, famílies i professionals que comparteixen, en primera persona, com han viscut processos de salut mental sense tabús ni diagnòstics tècnics, ens endinsem en les emocions, les pors, els aprenentatges i els recursos que han trobat pel camí.

Episodi 1: Joves que expliquen com han demanat ajuda, la seva experiència en els recursos públics i què els ha ajudat a tirar endavant.

Episodi 2: Parlem amb mares, pares i professionals sobre com detectar que alguna cosa no va bé, com buscar ajuda, i què vol dir realment "estar al costat" d'algu.

Episodi 3: Diàleg conjunt per trencar silenci i construir una mirada més humana i comunitària.

📍 **Organitza:** Escolta Jove. Antonio Perez Torrecillas Treballador Social CSMA y Pedro L.González - PSI Jov@ del CSMA.

14 OCTUBRE

ACOMPANYEM EN LA GESTIÓ DEL BENESTAR EMOCIONAL.

🕒 **Hora:** de 17:30-19h.

📍 **Lloc:** Casal de joves.

Xerrada per a famílies d'adolescents d'entre 12 a 18 anys per ajudar-los a gestionar emocions i comportaments de risc. A càrrec de Sara Bazari, RBEC de CAP Canaletes, Adrià Trujillo, RBEC CAP Serraperera, Jéssica López Albadalejo. Infermera i referent de salut comunitària, CAP Serraperera.

15 OCTUBRE

LA MORT DURANT O DESPRÉS DE L'EMBARÀS I EL PROCÉS DE DOL.

PROJECCIÓ DEL DOCUMENTAL "LA GEOMETRÍA DEL OMBLIGO" I ESPAI DE CONVERSA SOBRE DOL PERINATAL I NEONATAL. RECULL DE LLIBRES I CONTES RELACIONATS AMB EL DOL DISPONIBLE A L'ESPAI DE LA BIBLIOTECA.

🕒 **Hora:** 18h a 120h.

📍 **Lloc:** Biblioteca de Cerdanyola. Sala Enrique Granados

Enrique Rodríguez i Ana María Martínez, pare i mare de la Lua i creador/a del documental. Cristina Garcia. Psicòloga clínica del Parc Sanitari Sant Joan de Déu de l'ASSIR Cerdanyola Sara Nieto Tirado. Llevadora de l'ASSIR Ares Alma. Acompanyant en els primers moments de la mort gestacional i tatuadora Xuxa Serra. Infermera especialista en dol.

16 OCTUBRE

XERRADA PER A FAMÍLIES: COM ACOMPANYAR ELS FILLS EN EL PROCÉS DE DOL.

🕒 **Hora:** 18:30.

📍 **Lloc:** Casal de joves Altimira.

Taller per donar suport emocional als fills en moments de pèrdua i dol en l'adolescència.

👤 **A càrrec de:** Silvia Guillamón, psicòloga especialitzada en infància, adolescència i família.

21 D'OCTUBRE.

TALLER QUI CANTA ELS SEUS MALS ESPANTA

🕒 **Hora:** 18 h

📍 **Lloc:** Sala Enric Granados. Biblioteca Central.

El cant de mantres és una tècnica ancestral del ioga. Calmem la ment simplement afegint so a la respiració calmada. La Carme toca un instrument que es diu harmònim, i amb el seu so, transformem la respiració en un cant bonic i ple d'alegria. En grup, el cant és molt poderós i perdem la sensació que la meua veu no s'escolta o que no tinc prou veu. Obrir-nos al cant, ens omple d'energia i pau. Finalment, és molt fàcil quedar-nos en silenci meditatiu. A càrrec de Carme Nalini directora i professora de ioga a Narayoga Granollers. Canta mantres a festivals, llocs de recés i escoles de ioga. Va ser actriu de musicals amb Dagoll Dagom.