

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

8 | 10 | 2020

IGUALADA

ACTIVITATS

LA FACTURA EMOCIONAL DE LA PANDÈMIA

Les situacions de confinament, aïllament social, pèrdua de persones estimades, esdeveniments traumàtics i la crisi econòmica, generats per la COVID-19, suposen un repte enorme des d'un punt de vista de **benestar emocional** que caldrà afrontar.



Ajuntament  d'Igualada

SANITAT
i SALUT
PÚBLICA
d'Igualada

 **salutmental**
Catalunya
Anoia

BIBLIOTEQUES
de l'Anoia

Organitza:

 **Diputació
Barcelona**

 Generalitat de Catalunya
Departament de Treball, Afers Socials
i Famílies

DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL

8 | 10 | 2020
IGUALADA

SALUT MENTAL PER A TOTOHOM: MÉS INVERSIÓ, MAJOR ACCÉS.

PER A QUALESEVOL PERSONA, EN QUALESEVOL LLOC

ACTIVITATS

DIMARTS 6 D'OCTUBRE

CLUB DE LECTURA PER A ADULTS: QUAN JO TENIA CINQ ANYS EM VAIG MATAR, DE HOWARD BUTEN

Hora: 7 de la tarda.

Lloc: Biblioteca Mont-Àgora (Santa Margarida de Montbui)

Organitza: Biblioteca Mont-Àgora

Cal inscripció prèvia

Gratuït

DIMECRES 7 D'OCTUBRE

SESSIÓ ESPECIAL DE CONTES: AMB UN CONTE HO ENTENC MILLOR, CONTES SOBRE LA SALUT MENTAL CONTRA ELS ESTIGMES I PREJUDICIS, A CÀRREC DE LA TRIBU JUGANERA

Hora: 6 de la tarda.

Lloc: Biblioteca L'Atzavara (Òdena)

Organitza: Biblioteca L'Atzavara

De 4 a 10 anys

Gratuït

DIJOUS 8 I DIVENDRES 9 D'OCTUBRE

FORMACIÓ EN SALUT MENTAL PER A JOVES

Hora: de 6 a 8 de la tarda.

Lloc: La Kaserna (Travessera de Sant Jaume, s/n)

Organitza: Associació Salut Mental Catalunya – Anoia

Inscripcions a <https://activitatask.igualadajove.cat>

Gratuït

DIVENDRES 9 D'OCTUBRE

WEBINAR: DONES I SALUT MENTAL. COM GESTIJO LES MEVES EMOCIONS?, A CÀRREC DE MÓNICA VÁZQUEZ, FORMADORA I TREBALLADORA SOCIAL.

Hora: de 10 a 12 del matí.

Organitza: Associació Salut Mental Catalunya – Anoia

Inscripcions: aneladv@smcanoia.org

Gratuït

DIMECRES 21 D'OCTUBRE

XERRADA ONLINE: L'IMPACTE EMOCIONAL DE LA COVID-19. ESTRATÈGIES PER CONVIURE AMB LA NOVA NORMALITAT, A CÀRREC DE QUANTUM PSICOLOGIA

Hora: 7 de la tarda.

Organitza: Departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada

Inscripcions: promociosalut@aj-igualada.net

Gratuït

DURANT L'OCTUBRE

**MOSTRA DE LLIBRES, REVISTES, CÒMICS
I AUDIOVISUALS SOBRE SALUT MENTAL
A LES BIBLIOTEQUES DE L'ANOIA.**

