

# Setmana de la Salut Mental

DEL 4 AL 10 D'OCTUBRE

## DILLUNS 4 D'OCTUBRE

Lloc: Casal d'Avis Les Mèlies

Hora: 17 h

Xerrada: Com superar els efectes de la pandèmia en la nostra salut mental a càrrec del Centre de Salut Mental d'Adults (CSMA)

## DIMARTS 5 D'OCTUBRE

Lloc: Instituts

Hora: de 9 a 14 h

Tallers Salut Jove: adreçat a 3r d'ESO per grups bombolla

Lloc: Espai Jove (Can Jalpi)

Hora: 17:30 h

Ei tu, en vols parlar? Trobada de joves amb l'Educador del CSMA per parlar dels neguits, compartir situacions i eines per ajudar a superar-les

## DIMECRES 6 D'OCTUBRE

Lloc: Auditori

Hora: 11 h

Taula Rodona "La Salut mental és cosa de tots" amb la participació de l'Antropòleg José Mansilla. Cal inscripció prèvia: codi QR

Lloc: Espai Jove (Can Jalpi)

Hora: 17:30 h

Tècniques de loga a l'Espai Jove: Taller d'iniciació al loga amb joves amb inscripció prèvia

Lloc: Biblioteca Serra i Moret

Hora: 18 h

Hora del conte a la Biblioteca: Respira. Un conte per ser conscient del teu cos i aprendre a respirar. A càrrec de Natatxa Frutos. Per infants de 5 a 10 anys. Cal inscripció prèvia. Places limitades

## DIJOUS 7 D'OCTUBRE

Lloc: Biblioteca Serra i Moret

Hora: 18 h

Taller creatiu: a la Biblioteca Pilota anti-estrès, a càrrec de Natatxa Frutos. Per infants de 5 a 10 anys. Cal inscripció prèvia

## DIVENDRES 8 D'OCTUBRE

Lloc: Espai Jove (Can Jalpi)

Hora: 17:30 h

Xerrada: Com prevenim el suïcidi a càrrec de Joan Roa, psicòleg

## DIUMENGE 10 D'OCTUBRE

Lloc: Platja dels Pins

Hora: 8:45 h

Marxa Nòrdica de 7 Km pel municipi a càrrec de Cultural & Outdoor guided tours. Es deixaran pals a qui no en tingui.

Places limitades. Cal inscripció prèvia: codi QR

Lloc: Auditori

Hora: 18 h

Pel·lícula «La pequeña Mis Sunshine».

Activitat gratuïta, reserva d'entrades a través del web [www.auditoripineda.cat](http://www.auditoripineda.cat)



"La Salut mental és cosa de tots" Marxa Nòrdica



COMUNITAT  
TERAPÈUTICA  
DEL MARESME  
SERVEIS  
SALUT MENTAL



Ajuntament  
de Pineda de Mar

[WWW.PINEDADEMAR.CAT](http://WWW.PINEDADEMAR.CAT)

[f](#) [t](#) @pinedademar