



Programa d'activitats

Del 9 al 12 d'abril de 2024



Biblioteca de Ponent
Pl. D'Ovidi Montllor, 5
Tel. 93 717 39 74
bibliodeponent@ajsabadell.cat

El dia 7 d'abril es commemora el Dia Mundial de la Salut.

Des de la Biblioteca de Ponent, volem celebrar aquesta efemèride amb un cicle d'activitats relacionades amb el benestar emocional.

www.sabadell.cat/bims



Dimarts 9 d'abril

18:30h. Conte en Valors

Els integrants del Club Social LaXamba ens explicaran contes per promoure l'educació en valors de les futures generacions cap a la cultura del respecte, la igualtat, la solidaritat i la no discriminació. Es tracta d'evitar l'estigma i la discriminació que pateixen els col·lectius més desfavorits, com és el cas de les persones que pateixen una malaltia mental.



Dirigit a nens i nenes de 6 a 10 anys

** No cal inscripció prèvia*



Dimecres 10 d'abril

10:00 h. Taller de Txi-Kung

La pràctica típica del txi-kung inclou meditació en moviment, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica, i un estat mental reflexiu i en calma.

A càrrec de CAP Can Rull-Can Llong.

Txi significa energia vital i *Kung* significa activada o en moviment. Es practica arreu de la Xina i a tot el món per recreació, exercici i relaxació, medicina preventiva, meditació, creixement personal i com a entrenament per a arts marcial. De la mà de l'instructor Manuel Balart, es promocionarà el benestar emocional i l'adquisició d'hàbits saludables, a través del taller de Txikung.

** No cal inscripció prèvia*



Divendres 12 d'abril



17:00 Projectió cinematogràfica: *Momo el vol del núvol*

Curtmetratge sobre salut mental i gènere protagonitzat per dones amb experiència que ens mostren les seves vivències en primera persona per oferir-nos una realitat que ajudi a promoure l'empatia i trencar estigmes respecte la salut mental.

Després de la projecció es durà a terme un debat.

** No cal inscripció prèvia*





Dijous 11 d'abril

17.00h Aprenem i juguem per millorar les nostres habilitats socials

Treballem la gestió emocional i les habilitats a través de jocs per aprendre i gaudir d'un major benestar.

Activitat dinamitzada per l'equip de Salut Comunitària de L'Ajuntament

Activitat tancada per grup de Joves de L'Esquix i usuaris del Complex de Gent Gran Alexandra



Dimecres 10 d'abril

17.00h Aprenem i juguem per millorar les nostres habilitats socials

Treballem la gestió emocional i les habilitats a través de jocs per aprendre i gaudir d'un major benestar.

Activitat dinamitzada per l'equip de Salut Comunitària de L'Ajuntament

Activitat tancada per grup de Joves de L'Esquix i usuaris del Complex de Gent Gran Alexandra



Dijous 11 d'abril

18:30 Contes a dojo especial setmana de la Salut.

El dedicarem als contes que parlen de les nostres emocions i el valors humans que compartim amb la resta de persones del nostre entorn més proper. A càrrec de la Maribel Delgado.

. Activitat a partir de 4 anys. No es permetrà l'entrada a la sala un cop iniciada l'activitat.

** No cal inscripció prèvia*