

DIA MUNDIAL

SALUT MENTAL 2022

#bibliosbagesSalutMental
#bibliosmoianèsSalutMental

SM



XERRADES PRESENTACIONS DE LLIBRES

- **Pont de Vilomara.** Xerrada "Troba el teu equilibri emocional" a càrrec de Dolors Utrera, psicòloga i mestra. 5 oct · 15h
- **Santpedor.** Xerrada "Cuidem la nostra salut mental" a càrrec Ivan Sánchez, psicòleg i Alba Adot, nutricionista. 10 oct · 18'30h
- **Navàs.** Xerrada "Estigma en salut mental, depressió i suïcidi" a càrrec de Maria Gallardo, psiquiatra d'Althaia. 13 oct · 19h
- **Avinyó.** Presentació del llibre "Una vida de secrets i silencis" de Montserrat Picola. Seguit de la conferència: "La força de les paraules i la ment" a càrrec de Montserrat Picola, autora i Josep Oliveras, editor. 14 oct · 18h
- **Manresa - Casino.** Jornada professional "Fem comunitat, fem salut mental". 24 oct · 10h
- **Cardona.** Xerrada "L'art com a superació de les malalties físiques i mentals: el cas de Charles Schulz". 14 oct · 19h
- **St. Fruitós de Bages.** Xerrada "Fer-se gran. Entre el repte i l'oportunitat" a càrrec del Centre d'Assistència Primària. 24 nov · 18h
- **St. Joan de Vilatorrada.** Xerrada "Cuidem la nostra salut mental: pautes d'alimentació i eines de prevenció" a càrrec de Carme Espelt, psicòloga, i Núria-Vinyet Mestres, dietista-nutricionista. 26 oct · 18h

TALLERS

- **Pont de Vilomara.** "Creativitat i emocions". Per a infants. 6 oct · 15h
- **Navarcles.** "Mindfulness i salut mental" a càrrec de Jessica Torruella. Per a adults. 13 oct · 19h
- **Avinyó.** "Escriu una cançó, oh, oh, oh!" a càrrec d'Anna Fité. Per a infants. 26 oct · 16'45h

HORES DEL CONTE

- **Navàs.** "L'aniversari" amb Cia. Cosinsart. 7 oct · 17'30h
- **Manresa - Casino.** "Sigues feliç" amb Clara Gavaldà. 13 oct · 18h
- **Balsareny.** "Plou i fa dol" amb Ada Cusidó. 19 oct · 18h
- **Santpedor.** "No són cabòries!" amb Marta Jódar. 22 oct · 11h
- **St. Joan de Vilatorrada.** "Tinc el cap ple de pardals" amb Clara Gavaldà. 27 oct · 17'30h

CLUBS DE LECTURA

- **Manresa - Ateneu.** Club de Novel·la, *El bigoti* d'Emmanuel Carrère. 4 oct · 18h i 20 oct · 18h
- **Manresa - Ateneu.** Club de Filosofia, *El remei Schopenhauer* d'Irvin D. Yalom. 5 oct · 19h
- **Manresa - Casino.** Club de Lletres i Música, *Fugas* de James Rhodes. 6 oct · 16h
- **Manresa - Casino.** Club Infantil 9-10 anys, *Els dimarts, el meu tiet i els extraterrestres* de Dídac Micaló. 8 oct · 11'15h
- **Manresa - Casino.** Club de Novel·la, *El verano en que mi madre tuvo los ojos verdes* de Tatiana Tíbuleac. 13 oct · 18h
- **Santpedor.** Club de Novel·la *Puja a casa* de Jordi Nopca. 18 oct 19h
- **Balsareny.** Tertúlia literària per a la salut mental al voltant dels llibres *Enyor* i *Flágelos* amb Violeida Sánchez. 20 oct · 18h
- **Manresa - Casino.** Club Infantil 11-12 anys, *Els pòstits del senyor Nohisoc* de Tina Vallès. 22 oct · 11'15h
- **Moià.** Club de Novel·la *L'estranya desaparició d'Esme Lennox* de Maggie O'Farrell. 24 oct · 19'30h
- **Sallent.** Club de Novel·la *La senyora Dalloway* de Virginia Woolf. 25 oct · 19h

EXPOSICIONS I APARADORS CULTURALS

- **Artés.** Exposició bibliogràfica "Fem comunitat amb la Salut Mental". 10-20 oct
- **Balsareny.** Exposició bibliogràfica "Dia Mundial de la Salut Mental". 10-14 oct
- **Manresa - Casino.** Racó de Salut Mental. 3-11 oct
- **Moià.** Exposició bibliogràfica: "Fes un like a la Salut Mental. Pel dret a créixer en benestar". 3-12 oct
- **Navarcles.** Exposició bibliogràfica "Fes un like a la Salut Mental. Pel dret a créixer en benestar". Del 10 al 15 oct
- **Navàs.** Aparador cultural "Dona-li un like a la salut mental". 10-15 oct
- **Sallent.** Exposició bibliogràfica "Salut mental: experiències personals". 10-23 oct
- **St. Feliu Sasserra.** Exposició bibliogràfica. 10 oct
- **St. Fruitós de Bages.** Exposició "No haver-te conegut seria terrible...", de Lluís Cadafalch. 5-22 oct
- **St. Joan de Vilatorrada.** Aparador cultural "No sé què em passa". 10-29 oct
- **Santpedor.** Aparador cultural i exposició bibliogràfica. 1-28 oct
- **St. Vicenç de Castellet.** Aparador cultural "Un like a la Salut Mental". 3-10 oct
- **Súria.** Exposició bibliogràfica "El bosc, font d'energia positiva". 10-22 oct

 **Generalitat de Catalunya**

 **Diputació Barcelona**

Xarxa de Biblioteques Municipals

PUBLICACIONS, RECOMANACIONS ... I MOLT MÉS A LES XARXES SOCIALS SEGUINT LES ETIQUETES
#BIBLIOSBAGESSALUTMENTAL #BIBLIOSMOIANESSALUTMENTAL