

*Dia mundial de  
la Salut Mental*

2022



*Obrim Portes  
Sense Por*



*Programa d'activitats d'octubre  
a novembre de 2022*

# Obrim Portes Sense Por

## Programa - Dia mundial de la Salut Mental 2022

### Octubre 2022

#### Del 30 de setembre al 10 d'octubre

##### Exposició de pintura Ments Creatives.

**Lloc:** Centre Cultural Can Rajoler (Parets del Vallès).

Organitzat per l'Ajuntament de Parets del Vallès, Centre Cultural Can Rajoler i Club Social la Llum.

17:00 h Divendres 30 de setembre s'inaugura.

#### Durant el mes d'octubre

##### Tallers d'entrenament en benestar emocional

4 sessions conduïdes per referents de benestar emocional comunitari.

**Inscripcions** als taulells d'atenció a la ciutadania dels Centres d'Atenció Primària.

Organitzat pels equips d'atenció primària al Vallès Oriental de l'Institut Català de la Salut.

#### Fins Dilluns 03 d'octubre

##### 14a. Edició del Concurs literari.

Relat breu, poesia, conte, article d'opinió i experiències relacionades amb la salut mental amb el lema "Obrim portes sense por".

Enviar a l'adreça: [uhpp@hospitalmollet.cat](mailto:uhpp@hospitalmollet.cat)

#### Dilluns 10 d'octubre

##### 12:00 h Lectura del Manifest del Dia Mundial de la Salut Mental.

**Lloc:** Ajuntament de Mollet del Vallès.

Organitzat per l'Ajuntament de Mollet del Vallès, Associació SuficientMent i Taula Vallesana de Salut Mental i Addiccions.

#### Programes de Ràdio amb motiu de la Salut Mental.

10:30 h Ràdio Mollet 96.3

Ràdio Palau 91.7 FM

11:00 h Ràdio Parets. Rap 107 FM 107.2

Ràdio Sant Fost 103.1 FM

#### Programa EsportivaMENT.

09:30 h **Lloc:** Parc Municipal (Santa Perpètua de Mogoda.)

10:30 h **Lloc:** Plaça Can Folguera (Santa Perpètua de Mogoda.)

Exercicis físics en grup amb una monitora d'esports als diferents Parcs de la ciutat. Prèviament a les 2 activitats es farà la lectura del Manifest de la Salut Mental.

Organitzat per l'Ajuntament de Santa Perpètua de Mogoda (Pla Local de Salut)

#### Dijous 13 d'octubre

##### 19:00 h Obra de Teatre "Obstacles".

**Lloc:** Centre Cívic el Vapor (Santa Perpètua de Mogoda).

Teatre Social amb la companyia IMPACTAT. Reflexiona sobre l'estigma de l'esquizofrènia entre els joves.

Activitat gratuïta organitzada per l'Ajuntament de Santa Perpètua de Mogoda (Pla Local de Salut).



# Obrim Portes Sense Por

## Programa - Dia mundial de la Salut Mental 2022

### Octubre 2022

#### Dissabte 15 d'octubre

17:30 h **Taula Rodona : Debat sobre l'atenció en salut mental "Compartint experiències"**

**Lloc:** Centre Cultural La Marineta (Mollet del Vallès)

- El Model de Recuperació i participació en salut mental.
- Lectura del testimoni en primera persona d'una experiència en una unitat d'aguts.
- Taula Rodona a càrrec de un familiar, usuari/a i professionals.
- Actuació de l'Escola Municipal de Música de Mollet

Actes organitzats per l'Ajuntament de Mollet, Centre Cultural la Marineta i Fundació Sanitària Mollet en col·laboració de l'Associació Set Plomes i Escola Municipal de Música de Mollet.

#### Diumenge 16 d'octubre

12:00 h **Acte Cultural per la Salut Mental.**  
14:00 h

- Lloc:** Museu Abelló (Mollet del Vallès)
- Espectacle de dansa social "ESSENCIALS" a càrrec de la companyia Singulars.
  - Lliurament de premis de la 14a Edició del Concurs Literari.
  - Actuació del poeta molletà Víctor Pulido.
- Organitzat per l'Ajuntament de Mollet, Museu Abelló, Fundació Sanitària Mollet i Club Social la Llum.

18:00 h **Passi de la pel·lícula El radioaficionado.**

**Lloc:** Cinema Alhambra ( La Garriga).

Passi especial de la pel·lícula en la que un dels protagonistes té autisme. Un cop finalitzada la pel·lícula es farà un col·loqui amb les persones assistents.

Organitzat per la Xarxa de Serveis Autisme la Garriga, Cinema Alhambra.

#### Dimarts 18 i Dimecres 19 d'octubre

##### Educació.

Dinàmica sobre la salut mental amb els alumnes de 5è i 6e de primària de l'escola municipal Pau Vila.

Organitzat per l'Hospital Sant Joan de Déu

### Novembre 2022

#### Dijous 03 de novembre

17:30 h **Torneig de Pàdel.**  
19:00 h

**Lloc:** Pistes de l'Oxygen Sports Club (Martorelles)

El Servei de Rehabilitació Comunitària de la Fundació Sanitària Mollet i la Taula Vallesana de Salut Mental, organitzen aquest torneig de pàdel per tal de visibilitzar la importància de la salut mental. Els diners recaudats es destinaran a l'Obra Social El Roure de la Fundació Sanitària Mollet.

Sponsors: Oxygen Sports Club, Moda jove Con-an, Disbesa, Coca-Cola, Restaurant La Tagliatella i Restaurant Can Parera.

Inscripcions: <https://www.fsm.cat/>



# Obrim Portes Sense Por

Programa - Dia mundial de la Salut Mental 2022



AGÈNCIA DE SALUT PÚBLICA DE CATALUNYA  
AJUNTAMENT DE CALDES DE MONTBUI  
AJUNTAMENT DE LA LLAGOSTA  
AJUNTAMENT DE MARTORELLES  
AJUNTAMENT DE MOLLET DEL VALLÈS  
AJUNTAMENT DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS  
AJUNTAMENT DE PARETS DEL VALLÈS  
AJUNTAMENT DE SANT FELIU DE CODINES  
AJUNTAMENT DE SANT FOST DE CAMPSENTELLES  
AJUNTAMENT DE SANTA MARIA DE MARTORELLES  
AJUNTAMENT DE SANTA PERPÈTUA DE MOGODA  
ASSOCIACIÓ TEAcords  
CATSALUT  
CDIAP CALDES DE MONTBUI  
CDIAP PARC TAULÍ  
CDIAP PARETS DEL VALLÈS  
CERAC. AUTISME LA GARRIGA  
CLUB SOCIAL LA LLUM  
CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS ORIENTAL  
DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ  
FEDERACIÓ SALUT MENTAL CATALUNYA  
FUNDACIÓ MALALTS MENTALS CATALUNYA  
FUNDACIÓ SANITÀRIA MOLLET  
HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU  
INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT. ATENCIÓ PRIMÀRIA VALLÈS ORIENTAL  
INSTITUT DE MEDICINA LEGAL I CIÈNCIES FORENSES DE CATALUNYA  
MOSSOS D'ESQUADRA

Disseny:  
Rocio Abalos Garcia  
@\_\_pokio\_\_

