

Activitats comunitàries

Activitats 2024

Concurs per al disseny de la samarreta

8 KM (ADULTS) · 4 KM (FAMILIAR)

tal 2024 [1]


Activitats 2023



DIUMENGE 22 D'OCTUBRE DE 2023

Sortida i arribada: **Plaça de la Corona**
Hora de sortida: **10h**


Informació i inscripcions:



Inscripcions:
5 € (anticipades en línia)
10 € (presencials el mateix dia de la caminada)

Inscripció gratuïta per als menors de 12 anys
Els primers 500 inscrits tindrán una samarreta d'obsequi

Organitza:



Caminada per la Salut Mental 2023 [2]



[2]

Programa d'activitats amb motiu del Dia mundial de la Salut Mental 2023 [3]

10 D'OCTUBRE
**DIA MUNDIAL DE
LA SALUT MENTAL**
PER UNA MIRADA LLIURE D'ESTIGMA



[3]

2a edició de la campanya antiestigma vers la salut mental "No t'ho empassis"



Amb motiu del Dia Internacional de la Salut Mental, que es celebra el 10 d'octubre, la Taula Vallesana de Salut Mental i Addiccions i la Taula de Salut Mental i Addiccions de Granollers i comarca organitzen la segona edició de la Campanya "No t'ho empassis". Enguany, la campanya compta amb un suport més ampli, amb la col·laboració de la Xarxa LismiVO, la Fundació Sanitària Mollet, la Diputació de Barcelona i el Consell Comarcal. L'objectiu és apropar la realitat de la salut mental al públic i proporcionar informació precisa per a una comprensió més completa.

En col·laboració amb el Gremi d'Hostaleria del Vallès Oriental, aquesta campanya busca arribar a la ciutadania d'una manera distesa i divertida, amb l'objectiu de combatre l'estigma que envolta la salut mental i desmuntar els prejudicis i estereotips associats. Així, restaurants Granollers i de la comarca oferiran a les seves taules informació per combatre els estigmes al

voltant de les persones que tenen o han tingut un trastorn mental.

Jornada professional sobre el malestar emocional «Suïcidi i autolesions» [4]

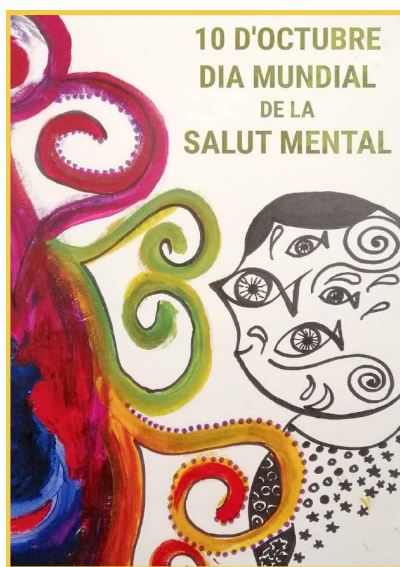
Activitats 2022

Caminada per la Salut Mental [5]

Campanya antiestigma vers la salut mental "No t'ho empassis" [6]

Coincidint amb el Dia Mundial de la Salut Mental, durant els mesos d'octubre i mitjans de novembre, una cinquantena de restaurants de la ciutat i de la comarca oferiran a les seves taules informació per combatre els estigmes al voltant de les persones que tenen o han tingut un trastorn mental. Aquesta acció sorgeix de la Taula de Salut Mental de Granollers i Comarca, el Gremi d'Hostaleria del Vallès Oriental i l'Ajuntament de Granollers.

Programa d'activitats amb motiu del Dia mundial de la Salut Mental 2022 [7]



Dia Mundial de la Salut Mental

OCTUBRE de 2022

Cuidar el cos, cuidar la ment

Taller d'entrenament en benestar emocional

Divendres 7
12:30h

Estima't

Rutina d'autoestima

CTU - Centre Tecnològic i Universitari de Granollers

C. de la Mare de Déu de Montserrat, 36 - 08401 Granollers

Divendres 14
12.30h

Aprèn a desconectar la teva ment

Rutina de relaxació

CTU - Centre Tecnològic i Universitari de Granollers

C. de la Mare de Déu de Montserrat, 36 - 08401 Granollers

Divendres 21
12.30h

Trencant bucles

Rutina en gestió de pensaments

CTU - Centre Tecnològic i Universitari de Granollers

C. de la Mare de Déu de Montserrat, 36 - 08401 Granollers

Divendres 4/11
12.30h

A dormir

Rutina de la son

CTU - Centre Tecnològic i Universitari de Granollers

C. de la Mare de Déu de Montserrat, 36 - 08401 Granollers

Organitza: Equips d'Atenció Primària Granollers Centre i Granollers Sud



Col·labora:



IC3/010 - 10/10/2022

Taller d'entrenament en benestar emocional [8]

Jornada «Contencions mecàniques dins l'àmbit psiquiàtric, hi ha alternatives?» [9]

El dimarts 27 de setembre de 2022, a l'Edifici del Coneixement de l'Hospital General de Granollers, es fa la Jornada «Contencions mecàniques dins l'àmbit psiquiàtric, hi ha alternatives?». amb l'objectiu de reflexionar al voltant d'aquesta pràctica, escoltar veus de persones que ho han patit i conèixer la visió dels professionals de diferents àmbits.

Consulta el programa de la jornada aquí [9]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
// dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

Documents adjunts

- Programa d'activitats del Dia mundial de la Salut Mental 2023 [3]
- Programa de la jornada «Contencions mecàniques dins l'àmbit psiquiàtric, hi ha alternatives?» [10]
- Programa d'activitats del Dia mundial de la Salut Mental 2022 [11]
- Taller d'entrenament en benestar emocional [12]

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/salut-i-consum/activitats-comunit%C3%A0ries>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/concurssamarretacaminada2024>

[2] <https://www.granollers.cat/caminadasalutmental>

[3] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2023/09/dia_salut_mental_2023_cartell.pdf

[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/salut/programa_jornada_xarxes.pdf

[5] <https://granollers.cat/caminadasalutmental> [6] <https://granollers.cat/noticies/alcaldessa/not%EA%80%99ho-empassis-la-nova-campanya-antiestigma-vers-la-salut-mental>

[7] https://granollers.cat/sites/default/files/pagina/2022/09/dia_salut_mental_2022_0.pdf

[8] https://www.granollers.cat/20221010_taller_entrenament_benestar_emocional

[9] <https://granollers.cat/sites/default/files/pagina/2022/09/quadre1.pdf>

[10] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2022/09/quadre1.pdf>

[11] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2022/09/dia_salut_mental_2022_0.pdf

[12]

https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2022/10/20221010_taller_entrenament_benestar_emocional.pdf