

# DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL OCT 2025

*Drets socials per una salut  
mental digna i accessible*

PROGRAMACIÓ



# 10 D'OCTUBRE

## Dia Mundial de la Salut Mental

### DRETS SOCIALS PER UNA SALUT MENTAL DIGNA I ACCESSIBLE

**26 de setembre al 12 d'octubre**

**Exposició "SOY YO, SOMOS NOSOTRAS"**

Org: Club Social La LLum, AMAM i Ajuntament de Parets.

Lloc: El 26 setembre a les 19h a Can Rajoler

**Dissabte 4 octubre**

**FEST SALUT MENTAL: Diferents activitats per a petits i grans amb botifarrada, a càrrec de les entitats culturals de Mollet.**

Org: Suficientment, Club Social La LLum i La Cultural de Mollet amb el suport de l'Ajuntament de Mollet

Lloc: Parc de Can Mulà de 11 a 20h

**Dimarts 7 octubre**

**Parem el ritme: relaxem-nos!**

Taller de relaxació en parelles per a persones a partir de 16 anys

Amb Aleix Bel, referent de benestar emocional

Org: Equip d'Atenció Primària Martorelles - Sant Fost

Lloc: Ajuntament Sant Fost de 18 a 19:30h

**Dijous 9 octubre**

Presentació del llibre: **A mi Psicosis** de Marta Alarcón i entrega de premis del concurs literari

Org: Fundació Sanitària Mollet

Lloc: Campus Fundació aula 19, a les 10:30h

**Dijous 9 octubre**

**Aprèn a gestionar la gana emocional.**

Adreçat a persones a partir de 18 anys amb ansietat pel menjar i motivació pel canvi d'hàbits.

Amb Sonia Palacios, referent de benestar emocional, i Clara Egea, dietista-nutricionista.

Org: Equip d'Atenció Primària Parets del Vallès

Lloc: Al CAP Parets del Vallès de 12 a 13h

**Divendres 10 octubre**

**Lectura del Manifest per la salut mental**

Lloc: 12h Ajuntament de Mollet del Vallès

**Divendres 10 octubre**

**Programa de ràdio "Posa't les piles" especial salut mental**

Org: Servei de Rehabilitació Comunitària i Radio Mollet i Ajuntament de Mollet del Vallès

Lloc: Radio Mollet de 9 a 10:30h

**Divendres 10 octubre**

**Teatre-comèdia: És bo xerrar de ment**

Escrita per un infermer, aborda la salut mental amb humor. A través de cinc lliçons, es mostren maneres de gestionar pensaments, construir relacions saludables i trobar equilibri.

L'obra promou la prevenció i promoció de la salut mental.

Org: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

Lloc: Teatre de la Vila a les 20h

**Dissabte 25 Octubre**

**Presentació del conte - ReMi un nen que fa Sol**

Cantada de la cançó MEC MEC a càrrec de l'alumnat de l'Escola Municipal de Musica

Org: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans, Biblioteca Municipal, Escola Municipal de Musica, Associació Teacords.

Lloc: Auditori Lluís Ventura (Biblioteca Municipal) a les 11h.

**Dimecres 29 Octubre**

**Club de Lectura: El vestido azul**

Org: Club Social La LLum, Biblioteca Can Mulà i Ajuntament de Mollet del Vallès

Lloc: Biblioteca de Can Mulà a les 19h.

A més a més:

- **Exposició de llibres entorn la Salut Mental a les Biblioteques Municipals del territori**
- **Concurs de relats**
- **Xerrades de sensibilització a l' Institut La Sinia de Parets i l' Escola Sant Gervasi de Mollet a càrrec de l'Associació Amb Experiència Pròpia.**
- **11 octubre: Concert d'acordions a Sant Feliu de Codines**

Per a més informació consultar programació de cada municipi

# 10 D'OCTUBRE

## Dia Mundial de la Salut Mental

### DRETS SOCIALS PER UNA SALUT MENTAL DIGNA I ACCESSIBLE

## Taula de salut mental i addiccions vallesana

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-SOLIRÀ 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 SUFICIENTMENT \* ASSOCIACIÓ TEAcords \* CATSALUT \* CDIAP PARETS DEL VALLÈS \* CERAC. AUTISME LA GARRIGA \* CLUB SOCIAL LA LLUM \* CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS ORIENTAL \* DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ \* SUB-DIRECCIÓ GENERAL DE DROGODEPENDÈNCIES \* FEDERACIÓ SALUT MENTAL CATALUNYA \* FUNDACIÓ SANITÀRIA MOLLET \* HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU \* GERÈNCIA D'ATENCIÓ PRIMÀRIA I A LA COMUNITAT VALLÈS OCCIDENTAL I VALLÈS ORIENTAL. INSTITUT CATALÀ DE LA SALUT (ICS) \* ASSOCIACIÓ AMB EXPERIÈNCIA PRÒPIA

