

El Berguedà torna a omplir-se d'activitats per sensibilitzar sobre la salut mental

Durant tot el mes d'octubre, es duran a terme desenes d'activitats esportives, culturals, de promoció, lúdiques i artístiques en diferents punts de la comarca



Presentació a la biblioteca de Puig-reig | CCB

El Berguedà torna a unir forces un any més per commemorar el **Dia Mundial de la Salut Mental** sota el lema "Som comunitat, fem salut mental". El dilluns 10 d'octubre, les entitats i serveis del Berguedà, amb el suport del Consell Comarcal del Berguedà, organitzen **diferents activitats** arreu de la comarca amb l'objectiu de sensibilitzar la població i fer palès que les malalties mentals són un **problema viu i real** de què cal prendre consciència i **eliminar l'estigma** que porta associat.

Desenes d'activitats esportives, culturals, de promoció, lúdiques i artístiques ompliran el calendari del 10 d'octubre, i s'allargaran durant tot el mes. El Consell Comarcal i les entitats participants volen donar opcions de tota mena a la població perquè creïn comunitat, siguin participants dels diferents actes i s'impliquin en la lluita contra les malalties mentals.

Els actes de commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental començaran amb la **Caminada per la Salut Mental**, que arrencarà davant de les Germanes Hospitalàries, a la **plaça dels Països Catalans de Berga**, on també es farà un esmorzar saludable per agafar forces.

A les sis de la tarda, a la **Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet de Berga**, tindrà lloc la xerrada "**L'Art**



com a superació de les malalties físiques i mentals", vinculada a la història del dibuixant del conegut Snoopy, Charles Schulz, que enguany fa 100 anys del seu naixement.

Un cop finalitzada la xerrada, s'inaugurarà a la Biblioteca de Berga **l'exposició de Parelles Artístiques**, un projecte que **recorrerà tot el Berguedà** i que es podrà veure a les biblioteques de Puig-reig, Berga, Gironella i Bagà. Es tracta d'un projecte que consisteix en la **creació d'obres de diferents àmbits de l'art realitzades per parelles**, un dels quals està vinculat a recursos de salut mental. El programa facilita que les persones participants gaudeixin de l'art com a forma d'expressió i creixement.

La implicació de les biblioteques de la comarca no acaba amb aquest acte i durant tot el mes d'octubre es podran trobar en el seu catàleg, **llibres i pel·lícules relacionades amb la salut mental**. A més, qualsevol persona que visiti una biblioteca trobarà un sofà per seure i una persona per parlar amb ella sobre salut mental.

"**Cultura i Ment**" és el títol sota el qual s'emparen diferents activitats que pretenen unir ambdós conceptes. **El Club de Lectura Comarcal** tindrà lloc el dimecres 26 d'octubre a **Montmajor** i estarà dedicat a la salut mental. "**Sola**", de **Carlota Gurt**, és la lectura triada per aquest mes tan especial. L'acte comptarà amb la **presència de l'autora** i també es farà una visita prèvia al **Museu del Bolet de Montmajor**.

L'Hora del Conte també canviarà el seu contingut habitual durant tot el mes i es dedicarà a explicar contes per a la salut mental. "**On s'amaga el monstre del carrer**" és el títol del llibre de **Núria Clemares** que es podrà escoltar a les biblioteques de Puig-reig, Berga i Gironella.

A tot això, durant tot el mes es **difondran vídeos promocionals de lluita contra l'estigma** a les pantalles i xarxes socials de les institucions i entitats participants, a més, els vídeos també s'emetràn a la **Televisió del Berguedà**. També en aquesta línia de difusió pública, durant els dissabtes del mes d'octubre **Ràdio Gironella** donarà un espai de 20 minuts per tractar la salut mental des de diferents perspectives.

Per la seva part, la **Fundació Horitzó**, durant tot el mes d'octubre, regalarà un llibre per la compra d'una peça de roba, a més, hi haurà un taller d'arts plàstiques obert a tothom que tindrà lloc el dimarts 11 d'octubre a dos quarts de 10.

El dijous 3 de novembre, la **Biblioteca de Gironella** acollirà una **xerrada sobre alimentació i benestar emocional** a càrrec de Mar Gargallo i Xevi Capdevila, de l'Institut Català de la Salut.

Sota el lema "Som comunitat, fem salut mental", el Consell Comarcal del Berguedà i les diferents entitats organitzadores animen tothom a **participar en les activitats**.

En la seva intervenció, la consellera **Anna Maria Serra** ha exposat que la salut mental és una realitat que "a tots ens tocarà viure". "És una tasca ingent que s'ha de realitzar i des del Consell som al costat de les entitats de la comarca per fer-ho possible. Com a comunitat no som prou conscients de la problemàtica de la salut mental, és un tabú que hem d'afrontar", ha dit. En aquest sentit, ha animat la població a participar de les activitats i ha agraït el treball de les biblioteques de la comarca i de la Taula de Salut Mental en aquest àmbit.



"SOM COMUNITAT, FEM SALUT MENTAL"

DURANT TOT EL MES D'OCTUBRE ES DIFONDRA VÍDEOS DE LLUITA CONTRA L'ESTIGMA DE L'ÀMBIT LABORAL.

A càrrec de l'Oficina tècnica laboral (AD8). Els podeu descarregar a Youtube: <https://tuit.cat/3lqpp7>

VEUS COM LA TEVA.

De la Federació Salut Mental Catalunya

<https://activitatperlasalutmental.org/enfo-algun-suport/videos/>

DURANT ELS DISSABTES D'OCTUBRE, A RÀDIO GIRONELLA

Es donarà un espai de 20 minuts per tractar la salut mental des de diferents perspectives.

DILLUNS 10 D'OCTUBRE

09.30 h. - Sortida: Plaça Petrus Catalans i volta a la Serra de Noet.

CAMINADA OBERTA A TOTHOM PER LA SALUT MENTAL.

18.00 h. - Lloc: Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet

XERRADA "L'ART COM A SUPERACIÓ DE LES MALALTIES FÍSQUES I MENTALS"

A continuació INAUGURACIÓ DE L'EXPOSICIÓ DE "PARELLES ARTÍSTIQUES".

DIMARTS 11 D'OCTUBRE

A les 9.30h. - Lloc: Botiga Grup Horitzo

TALLER D'ARTS PLÀSTIQUES OBERT A TOTHOM

A càrrec de Mui. Durant la setmana del 10 d'octubre. PROMOCIÓ AL GRUP HORITZÓ. Per cada peça de roba es regalarà un llibre.

DIJOUS 3 DE NOVENBRE

18.30 h. - Lloc: Biblioteca de Gironella

INAUGURACIÓ PARELLES ARTÍSTIQUES

I XERRADA "ALIMENTACIÓ I BENESTAR EMOCIONAL"

A càrrec de Mar Gargallo, dietista-nutricionista de IICS Baix i Alt Berguedà i de Berga i Xavi Capdenro, referent benestar emocional i comunitari Baix i Alt Berguedà de IICS.

Durant el mes d'octubre els professionals de la xarxa de salut mental Berguedà faran formació de lluita contra l'estigma en salut mental en l'àmbit sanitari a càrrec d'Obertament.

CULTURA I MENT: LES BIBLIOTEQUES AMB LA SALUT MENTAL

LLEGIM PER LA SALUT MENTAL. Club de Lectura comarcal

SOLA, CARLOTA GURT, amb presència de Faustora.

Dimecres 9 d'octubre

17 h. - Visita Museu del Ballet de Montroigor

18 h. - Club de lectura

*cal inscripció prèvia a les biblioteques o al bibliobús abans del 15 d'octubre. Hi haurà transport.

HORA DEL CONTE

ON S'AMAGA EL MONSTRE DEL CARRER? Amb Nària Ciemaras.

Dimecres 4 d'octubre - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig).

Adreçat a les escoles del municipi

18 h. - Dijous 13 d'octubre - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga)

18 h. - Divendres 14 d'octubre - Biblioteca de Gironella

EXPOSICIONS PARELLES ARTÍSTIQUES

Mentre dura l'exposició a les biblioteques hi haurà un sofa on podrà seure i parlar de salut mental amb diferents persones vinculades a la comissió de salut mental.

Del 20 setembre al 7 d'octubre - Biblioteca Guillem de Berguedà (Puig-reig)

Del 10 al 29 d'octubre - Biblioteca Ramon Vinyes i Cluet (Berga)

Del 2 al 15 de novembre - Biblioteca de Gironella

Del 16 al 30 de novembre - Als aparadors de diferents comerços, de l'Associació de comerciants de Bagà

També podeu trobar una selecció de llibres i pel·lícules sobre salut mental a les biblioteques durant el mes d'octubre.

