

## Granollers se suma al Dia Internacional de la Salut Mental amb un ampli programa d'activitats a tota la comarca

L'objectiu és sensibilitzar la població sobre la importància de la salut mental i trencar els



± [1]

Amb motiu del **Dia Internacional de la Salut Mental, que se celebra el pròxim 10 d'octubre**, la Taula de Salut Mental i Addiccions de Granollers i Comarca, juntament amb la Taula Vallesana de Salut Mental, organitzaran un seguit d'activitats que tindran lloc a Granollers i a altres municipis del Vallès Oriental. L'objectiu principal és **sensibilitzar la població sobre la importància de la salut mental i trencar els estigmes associats a aquests trastorns**.

Entre les propostes destaca una jornada ludicoesportiva, tallers de mindfulness, artteràpia, xerrades i caminades per la salut mental, així com una sèrie d'exposicions artístiques i activitats de sensibilització arreu de la comarca.

A finals d'aquest mes l'Ajuntament de Granollers presentarà el primer Pla de Salut Mental a la ciutat.

### Programa d'activitats

- Dimarts 24 de setembre, 19 h – **Xerrada-taller: Artteràpia, expressió per al benestar emocional**. Torre del Fanal (c. Can Noguera, 76, la Garriga)
- Dimecres 25 de setembre, 18 h – **Xerrada: Suport a l'exercici de la capacitat**. Parròquia Sant Esteve (pl. de l'Església, 1, Granollers)

- Diumenge 6 d'octubre, 9.30 h – **Caminada per la salut mental**. Can Luna, La Garriga (ctra. Nova, 28, la Garriga)
- Dijous 10 d'octubre, 16.45 h – **Jornada ludicoesportiva: A totes per la salut mental**. Plaça dels Països Catalans, Llinars del Vallès
- Dijous 10 d'octubre, 18.30 h – **Taller: Millora del son (a partir de 65 anys)**. Centre Cívic Nord, Granollers (c. Lledoner, 6, Granollers)
- Divendres 11 d'octubre, 10 h – **Jornada: Estratègies per reduir l'absentisme i millorar el benestar a l'empresa**. Tèxtil Rase (c. Llinars, 61, Cardedeu)
- Divendres 11 d'octubre, 18 h - **Jornada: «Els moviments socials i polítics davant el malestar» La Malgirbada** (pl. Verdaguer, 6 Granollers)
- Dilluns 14 d'octubre, a les 10 h - **Esmorzar amb periodistes CTUG** (c. Mare de Déu de Montserrat, 36, Granollers)
- Dilluns 14 d'octubre, 18 h – **Taller de mindfulness per a famílies amb fills adolescents**. Gra, Granollers
- Dimecres 16 d'octubre, a les 11.30 h - **Presentació del treball «Experiències, relats i sentits en relació a la salut mental dels joves del Vallès Oriental»** Arsènic, Roca Umbert (av. Enric Prat de la Riba, 77, Granollers)
- Divendres 18 d'octubre, a les 18.30 h – **Taller de construcció d'escultures emocionals**. Biblioteca Núria Albó (c. del Centre, 49, la Garriga)
- Diumenge 20 d'octubre, a les 10 h - **Caminada per la salut mental**  
Sortida i arribada: plaça de la Corona, Granollers

### **Durant tot el mes d'octubre**

- Campanya «No t'ho empassis» als restaurants del Vallès adherits a la campanya Taula de Salut Mental de Granollers i Comarca i Taula Vallesana

- Mural fet col·lectivament, dirigit per @erolurba (lloc pendent de concretar)
- Presentació del Pla de Salut Mental de Granollers  
Ajuntament de Granollers (data i lloc pendent de concretar)

## Exposicions

- **DEL 4 D'OCTUBRE AL 4 DE NOVEMBRE**  
Exposició «Obres de les parelles artístiques»  
Barri de Montserrat, la Garriga
- **DEL 8 AL 20 D'OCTUBRE**  
Exposició del concurs de cartells del Dia Mundial de la Salut Mental per a l'any 2025  
Biblioteca Can Pedrals (c. Antoni Espí i Grau, 2, Granollers)
- **DEL 8 AL 31 D'OCTUBRE**  
Exposició «L'artteràpia a través d'escultures emocionals»  
Biblioteca Núria Albó (c. del Centre, 49, la Garriga)

## Campanya “No t’ho empassis”

En el marc del Dia Internacional de la Salut Mental, aquest any també se celebra la tercera edició de la campanya No t’ho empassis, que tindrà lloc durant tot el mes d’octubre a 72 restaurants del Vallès Oriental.

Amb l’objectiu d’apropar la realitat de la salut mental al públic i proporcionar informació precisa per a la comprensió d’aquests trastorns, els restaurants participants estaran identificats amb un vinil distintiu i, a les seves taules, es col·locaran cartells tridimensionals amb sis missatges dissenyats per trencar estereotips i oferir informació veraç sobre la salut mental. La campanya convida la clientela a reflexionar i interactuar activament amb els continguts mentre gaudeixen del seu temps d’oci, fent de la restauració un espai per la conscienciació social.

Aquesta campanya compta amb la col·laboració del Consell Comarcal del Vallès Oriental, així com d’entitats com la Fundació Sanitària Mollet, la Xarxa LismiVO i la Diputació de Barcelona. El Gremi d’Hostaleria del Vallès Oriental també hi col·labora, facilitant la difusió de la campanya entre els establiments de restauració de la comarca. Dit això, les entitats organitzadores fan una crida a la participació ciutadana per tal de treballar conjuntament per trencar els estigmes socials que envolten la salut mental.

## Galeria de fotos



[2]

## Enllaços Relacionats

- [Manifest del Dia Muncial de la Salut Mental 2024](#) [3]

// 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 ?>  
comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/diadelasalutmental>

## Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2024/10/no\\_tho\\_empassis\\_8.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2024/10/no_tho_empassis_8.jpg)

[2] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2024/10/no\\_tho\\_empassis\\_10.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2024/10/no_tho_empassis_10.jpg)

[3] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2024/10/discurs\\_president\\_sm\\_mundial\\_24.pdf](https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2024/10/discurs_president_sm_mundial_24.pdf)