



L'ALTA RIBAGORÇA AMB LA SALUT MENTAL I EL BENESTAR EMOCIONAL

*COMMEMOREM EL DIA
MUNDIAL PER LA SALUT
MENTAL
10 d'octubre*

ORGANITZA:

Serveis Socials del Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça



Amb la finalitat de commemorar el dia 10 d'octubre dia Mundial de la Salut Mental, des del Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça, Àrea de Serveis Socials, hem organitzat les accions que us presentem a continuació i amb les que es pretén posar de relleu la importància del Benestar emocional de la població de la Comarca.

Activitats que s'han plantejat de manera col·laborativa entre els diferents àmbits dels serveis socials: Serveis Socials Bàsics, Servei de joventut, Punt de voluntariat, Servei d'Informació i Atenció a les Dones i la col·laboració d'Entitats que tenen per objectiu la prevenció, la visibilització i l'erradicació de l'estigma vers un problema de salut que afecta a la nostra societat.

Aquestes accions es portaran a terme en diferents ubicacions de la Comarca durant l'últim trimestre del 2022 i el primer de 2023.

QUÈ FAREM?

- **10 d'octubre.** Lectura del manifest a la porta del Consell Comarcal, a les 12.00 hores. A continuació, inauguració de l'exposició Salut Mental i vida, a la Sala de Plens del Consell Comarcal, per part de Gemma Gallart, psicòloga del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya de la Delegació de Lleida.
- **10 d'octubre.** Caminada popular per Pont de Suert amb la col·laboració de l'Associació de Dones i Associació Gent Gran Miravet i el Punt de voluntariat.
- **Del 10 d'octubre al 18 d'octubre.** L'exposició es podrà visitar al Casal Cívic de Pont de Suert.
- **Del 10 d'octubre al 24 d'octubre.** Exposició de llibres i material cinematogràfic relacionats amb la temàtica de Benestar emocional i Salut mental. El Club de Lectura de la Biblioteca municipal de Pont de Suert, durant el mes de novembre, parlarà del llibre "El desorden que dejas", de l'autor Carlos Montero.
- **19 d'octubre.** Xerrada "La Salut mental som tots. En vols parlar?", amb la participació de testimonis de diferents edats, de la Residència de Pont de Suert, el Servei d'Ajuda Domicili d'ABD i la Biblioteca.
- **Del 19 d'octubre al 24 d'octubre.** L'exposició es podrà visitar a l'Ajuntament de Vilaller.

- **21 d'octubre.** Presentació de la Taula de Salut Mental de l'Alta Ribagorça i presentació de la Diagnòsi de Salut Mental a l'Alta Ribagorça, realitzada per la Coordinadora de Salut Mental Terres de Lleida, a la sala de plens del Consell Comarcal.
- **Del 24 al 31 d'octubre.** L'exposició es podrà visitar a l'Ajuntament de La Vall de Boí.

Des de l'Àrea de Joventut i l'Àrea d'atenció a les dones:

- **Al llarg del curs 2022-23,** es duran a terme les accions relacionades amb l'Educació emocional, a l'Escola Ribagorçana.
- **Octubre - novembre:** Tallers d'educació i benestar emocional a l'INS El Pont de Suert: gestió de la incertesa, emocions i comunicació, autoconeixement i identitat.
- **Novembre:** Taules de salut al pati de l'INS El Pont de Suert relacionades amb la pressió estètica i l'autoimatge, i la seva relació amb els Trastorns de conducta alimentària.

Des dels ajuntaments de la comarca:

- Al llarg del mes d'octubre, dedicaran una de les sessions de la gimnàstica que realitzen a la commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental.

COL·LABORA:



Generalitat de Catalunya
**Departament
de Drets Socials**



Generalitat de Catalunya
**Institut Català
de les Dones**



Ajuntament
del Pont de Suert



Ajuntament
de Vilaller



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya
Delegació Territorial Lleida



900 900 120
**Contra la violència
masclista** **Atenció 24 h**