

MOU-TE PER LA SALUT MENTAL

Una iniciativa de la Taula de Salut Mental de l'Alt Penedès. *l'Ajuntament de Vilafranca, el Consell Comarcal de l'Alt Penedès, El Turó. Salut mental. Associació de familiars i amics, Serveis de Salut Mental. Sagrat Cor de Jesús, Centre de Salut mental infantil juvenil Alt Penedès, SCCL Nou Verd, Fundació Pro-Penedès, Fundació Mas Albornà i Fundació Amàlia Soler.* Amb el suport dels Centres i Grups de Caminades de l'Alt Penedès.

Des de la Taula de Salut Mental de l'Alt Penedès hem organitzat la setmana d'actes per la celebració del Dia Mundial de la Salut Mental, al voltant del proper 10 d'Octubre del 2014.

Com que estem convençuts que l'esport i l'exercici físic és un dels millors factors de prevenció de malalties mentals et volem proposar fer quilòmetres per una bona salut mental.

Amb la col·laboració dels Centres Excursionistes i Grups de caminades de l'Alt Penedès volem registrar el màxim de quilòmetres possibles per a la salut i el benestar psicològic de les persones, com un acte simbòlic per reivindicar la implicació de tots en aquesta fita.

Es tracta que us apunteu a les properes excursions que organitzen els Grups i Centres excursionistes: **des del 10 d'octubre fins el 31 de desembre** i els responsables de l'entitat comptabilitzaran els quilòmetres totals de cada excursió pel nombre de persones assistents i ens faran arribar la dada perquè anem sumant quilòmetres per la salut mental.

Nosaltres anirem actualitzant el comptaquilòmetres del Facebook que hem creat especialment per a l'ocasió.

Junts podem fer camí, no hi ha cims impossibles. La Salut Mental és cosa de tothom.

Trobaràs més informació a:

 **Taula Salut Mental Alt Penedès**

ORGANITZA:



COL-LABORA:

