

Dia de la Salut Mental

Cuidem la salut mental,
una responsabilitat compartida



8 d'octubre

3a Marxa de la Salut Mental a Martorell

Matinal a la vila de Martorell, organitzada per l'Associació Salut Mental Baix Llobregat Nord i els Serveis de Salut Mental Comunitaris de la Fundació Hospitalàries Martorell (UFRPV, HD, CSMA i SRC). Caminada, lectura de manifest, esmorzar, etc.

● 10h Martorell

9 d'octubre

Webinar sobre salut mental i benestar emocional

A les 11 h, a través de YouTube, webinar "No sempre estaràs bé, i això també és salut mental: aprendre a conviure amb el que sentim també forma part del nostre benestar". Activitat adreçada als i les professionals de la Fundació Hospitalàries, en el marc del Programa BH Benestar.

● On line

9 d'octubre

Acte d'entrega de premis del concurs literari "Les Paraules parlen per tu"

Acte organitzat pels Serveis de Salut Mental Comunitaris de l'Alt Penedès.

● 12h Vilafranca del Penedès

13 d'octubre

Enquesta sobre la salut del son

La Comissió de Promoció de la Salut de la Fundació Hospitalàries Martorell, en el marc de l'eix vertebrador d'aquest any, centrat en la son, posarà en marxa una enquesta per conèixer l'estat de salut del son dels i les professionals de la institució.

● On line

14 d'octubre

Jornada gastronòmica "Dormir millor també comença al plat"

A la cafeteria de l'Hospital se servirà un menú elaborat per Comertel a partir d'aliments rics en melatonina, serotonina i triptòfan, posant el focus en la relació entre alimentació i descans.

● Cafeteria de l'Hospital

Diverses dates

Actes sobre "La soledat no desitjada" al Berguedà

Al llarg del mes d'octubre s'han programat diverses activitats amb l'objectiu de sensibilitzar, visibilitzar i desestigmatitzar la salut mental, com també generar espais de reflexió i participació al voltant de la soledat no desitjada.

● Berguedà