

# **Dia Mundial de la Salut Mental**

**Agenda d'activitats  
del 6 d'octubre al 13 de novembre**

**Connecta cos i ment**



**Trobaràs l'agenda també online al QR  
o a [elprat.cat/salutmental](http://elprat.cat/salutmental)**

[elprat.cat/salutmental](http://elprat.cat/salutmental)



**Ajuntament del  
Prat de Llobregat**

**21 | 10**

## **Acte celebració Dia Mundial de la Salut Mental**

Organitza: Estratègia de Salut Mental Comunitària del Prat, Ajuntament del Prat

[Cèntric Espai Cultural](#)

17.00 - 19.30 h

- Ponència **Des-etiquetar identitats, des-emmalaltir la vida** a càrrec de **Martín Correa**, Dr. en Antropologia Mèdica i Salut Global
- Taula Rodona amb professionals de la salut mental i addiccions del Prat i testimonis en primera persona

**fes una ullada a [elprat.cat/salutmental](http://elprat.cat/salutmental)**

**6 | 10 al 10 | 10**

## **Exposició oberta: Allò que el mirall no diu: un recorregut sobre cos i autoestima**

Organitza: Centre Salut Mental Infanto-juvenil del Prat- CSMIJ (Fundació Orienta)

Dirigit a tota la ciutadania especialment per a joves

[Centre Cívic Palmira Domènech](#)

Horari del Centre Cívic

**07 | 10**

## **Portes obertes del Grup Natura: Promoció del Benestar Emocional**

Organitza: Departament d'Acció Comunitària, Benestar i Convivència Ajuntament del Prat

[Cases d'en Puig](#)

09.30 - 11.15 h

**07 | 10**

## **Artística-MENT: De les emocions al cos**

Organitza: Associació SaóPrat

[Carrer de Frederic Soler amb Avinguda de la Verge de Montserrat](#)

17.00 - 18.30 h

**8 | 10**

## **Portes obertes per a professionals Servei Prelaboral Salut Mental**

Organitza: Servei Prelaboral de Salut Mental del Prat

Dirigit a professionals que vulguin conèixer el recurs

**10 i 14 | 10**

## **Emociona't: eines clau per a liderar les teves emocions en moments de canvi**

Organitza: Servei Local d'Ocupació de l'Àrea de Desenvolupament Econòmic, imparteix Laura Cespedosa Cañada

Dirigit a persones demandants o de millora d'ocupació

Places limitades. Cal inscripció al 934 786 878, per correu a [slo@elprat.cat](mailto:slo@elprat.cat) o a [online.elprat.cat](http://online.elprat.cat)

[Carrer de les Moreres, 48](#)

09.30 - 13.30 h

**10 | 10**

## **Mou-te amb sentit: l'esport com aliat emocional**

Organitza: Servei de Rehabilitació Comunitària del Prat i Sport2live

[Plaça Mestre Estalella](#)

11.00 - 13.00 h

**13 | 10**

## **Qui canta el seu cos relaxa. Gòspel Sistèmic**

Organitza: Departament de Salut Pública, Benestar animal i Consum de l'Ajuntament del Prat

Dirigit a professionals.

Places limitades. Cal inscripció per correu a [salut@elprat.cat](mailto:salut@elprat.cat)

[CC Palmira Domènech](#)

9.30 - 11.30 h

**15 | 10**

## **Benestar i moviment**

Organitza: Institut Català de la Salut

Els Centres d'Atenció Primària organitzen un circuit d'activitats, cos i moviment per a tota la ciutadania

[La Zonilla \(final Plaça Catalunya amb Avd. Monserrat\)](#)

16.30 - 19.30 h

**16 | 10**

## **Tècniques de relaxació per afrontar un procés de selecció**

Organitza: Servei Local d'Ocupació de l'Àrea de Desenvolupament Econòmic, imparteix Leo Golia, tècnic del Club de Feina

Dirigit a persones demandants o de millora d'ocupació

Places limitades. Cal inscripció al 934 786 878, per correu a [slo@elprat.cat](mailto:slo@elprat.cat) o [online.elprat.cat](http://online.elprat.cat)

[Carrer de les Moreres, 48](#)

10.00 - 12.00 h

**16 | 10**

## **Taller de Biodansa**

Organitza: Associació Salut Mental Baix Llobregat

Cal inscripció al 672 713 112 o per correu a [amigoromansusana083@gmail.com](mailto:amigoromansusana083@gmail.com)

[Parc Nou](#)

16.00 - 19.30 h

**19 | 10**

## **Programa Ràdio: "Aquí ningú és perfecte"**

Organitza: Departament d'Acció Comunitària, Benestar i Convivència Ajuntament del Prat, presentadora Sandra López

Ràdio, "Aquí ningú és perfecte", Salut mental amb perspectiva comunitària. Parlem de cos i ment

Emissió 19.00 h

[elprat.digital/radio/programes/ningu-es-perfecte/](http://elprat.digital/radio/programes/ningu-es-perfecte/)

**20 | 10**

## **Oca en moviment, allibera la ment**

Organitza: Centre de Desenvolupament i Atenció Precoç - CDIAP

Dirigit a famílies amb infants de 0 a 6 anys (hi haurà un espai per a nadons).

[Plaça Pau Casals](#)

17.00 - 19.00 h

**23 | 10**

## **Conversa Ciutadana: Parlem de què necessitem per connectar cos i ment**

Organitza: Comunalitat Benviure amb la col·laboració de Filaments de Llum

Places limitades. Cal inscripció per correu a [hola@comunalitatbenviure.org](mailto:hola@comunalitatbenviure.org)

[Casal cívic Delta](#)

17.00 - 19.00 h

**05 | 11**

## **Adolescència i sexualitat: parlem-ne en família**

Organitza: Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies - SOAF

Per a famílies amb adolescents de 12 anys a 18 anys

Cal inscripció indicant l'horari que assistiràs a [soaf@elprat.cat](mailto:soaf@elprat.cat) o al telèfon 634 35 97 84

[Online per la plataforma Zoom](#)

10.00 o 17.30 h

**13 | 11**

## **ChiKung - Atenció plena en moviment**

Organitza: Associació pel Benestar Emocional Filaments de Llum amb el suport i col·laboració de la Comunalitat Benviure

Places limitades. Cal inscripció per correu a [filamentsdellum@gmail.com](mailto:filamentsdellum@gmail.com)

[Casal Cívic Delta de Llobregat](#)

12.00 o 13.00 h

**fes una ullada a [elprat.cat/salutmental](http://elprat.cat/salutmental)**

**Si et trobes en un moment de vulnerabilitat pots adreçar-te:**

- **Servei Espai Situa't ubicat a Cases d'en Puig, plaça agricultura 4, telèfon 933 79 00 50 (ext.5600).**
- **Al teu ambulatori de referència.**
- **Trucant al 061 Salut Respon "Trio la vida", prevenció del suïcidi.**



Ajuntament del  
Prat de Llobregat