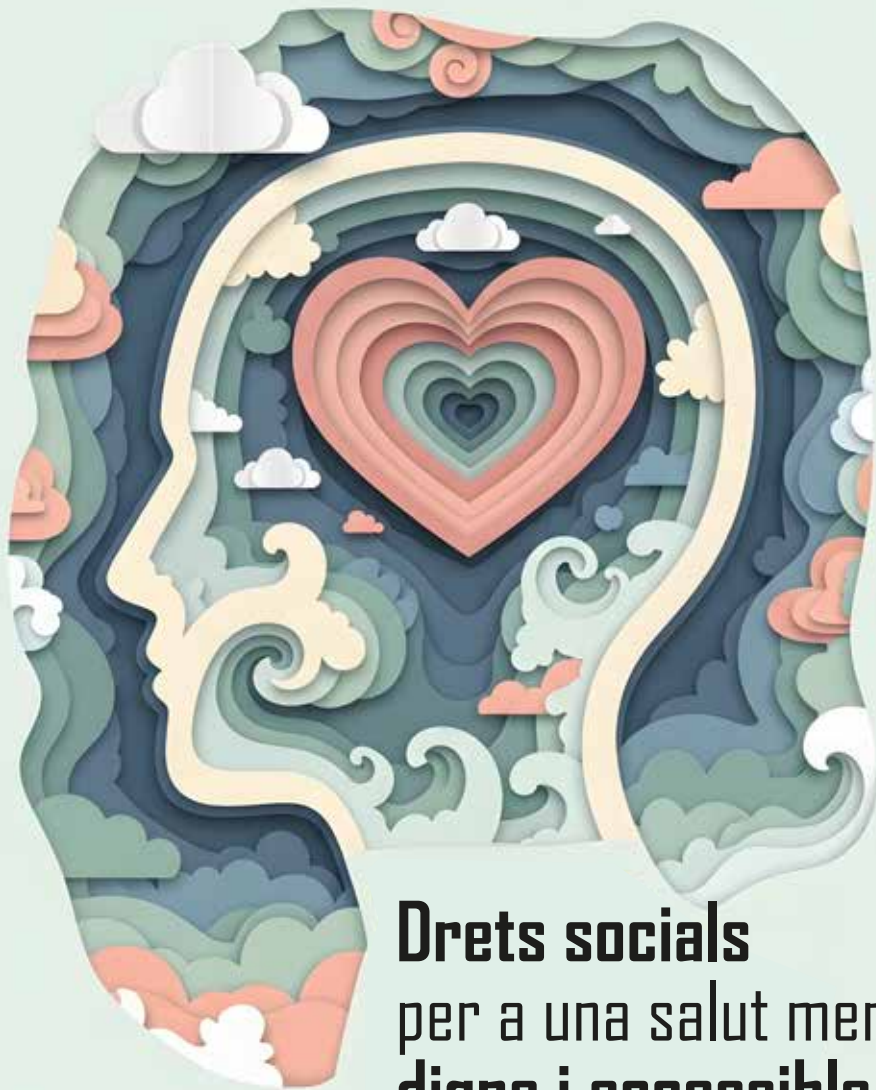


10 d'octubre, Dia de la Salut Mental



Drets socials per a una salut mental digna i accessible

Castelldefels, del 6 al 31 d'octubre de 2025



Ajuntament
de Castelldefels



Taula de
Salut Mental

Programa

Del 6 al 31 d'octubre, Castelldefels acull un ampli programa d'activitats per sensibilitzar, trencar estigmes i promoure el benestar emocional.

Activitats Generals

15 minuts contats

Lectures infantils sobre emocions i benestar.

Biblioteca RFJ

del 6 al 10 d'octubre · 17.30–17.45 h.

Selecció de llibres sobre salut mental

Exposició als espais de la Biblioteca Ramon Fernàndez Jurado

del 6 al 10 d'octubre

Càpsules de Salut Mental

Publicacions en línia de consells i recursos

del 6 al 12 d'octubre

Organitza: CASAP

Instagram: @casap_castelldefels

Recollida de reflexions ciutadanes

“Què puc fer jo per contribuir a la meva salut mental?” CAP Castell

del 6 al 10 d'octubre

Com et fa sentir l'esport?

Pancarta participativa al CEM Can Roca

del 6 al 12 d'octubre

Salut mental i esport

Frases i propostes sobre esport i salut mental a xarxes socials

del 6 al 12 d'octubre

Organitza: Ajuntament (àrea d'Esports)

Instagram: @castelldefelsfemesport

7 d'octubre

Arteràpia amb infants (8 sessions, els dimarts)

Classes de pintura expressiva per a infants.

Horari: 17.30 – 19.00 h.

Lloc: Centre Cívic Vista Alegre.

Organitza: Ajuntament – àrea de Participació Ciutadana.

Observacions: Cal inscripció prèvia a **l'enllaç**.

Primers Auxilis Psicològics: ajudar i cuidar-nos

Taller pràctic per aprendre acompanyar emocionalment i cuidar-se.

Horari: 18.00 – 20.00 h.

Lloc: Espai Jove La Masia.

Organitza: Ajuntament – àrea de Joventut.

Observacions: Inscripció via WhatsApp al 600 929 652.

9 d'octubre

Jornada Central

La plaça de l'Església serà el centre de la jornada, amb carpes informatives d'entitats locals, activitats participatives i tallers.

ACTIVITATS

Marxa nòrdica

12.00 – 13.30 h

De la plaça de l'Església a la plaça de les Palmeres

Organitza: CSMA.

Manifest institucional

17.00 h

A càrrec de les entitats de la Taula de Salut Mental.

Performance i exposicions reflexives

des de les 17.00 a 20 h

Organitza: Artiment, CSMIJ, Esports i CAP El Castell.

Conta contes “Un Regal d'Alegria”

17.30 h

Organitza: CSMIJ, CDIAP, TAMAIA.

Xerrada Pressió estàtica i Salut Mental

18h

Organitza: Ajuntament- Biblioteca Ramon Fernández Jurado.

Taller d'arts plàstiques

18.30 h

Organitza: CSMIJ, CDIAP, TAMAIA.

Taller de Moviment i respiració conscient

18.30 h

Organitza: ASAF.

10 d'octubre

Les lletres monumentals de Castelldefels s'il·luminaran de **verd maragda** en commemoració del Dia Mundial de la Salut Mental.

Pausa activa

Exercicis breus de respiració i estiraments.

Horari: 9.15 – 9.30 h.

Lloc: CUAP Can Bou (entrada).

Organitza: CASAP.

Taller de relaxació

Sessió pràctica de tècniques de relaxació.

Horari: 10.00 – 11.30 h.

Lloc: Biblioteca Ramon Fernàndez

Jurado – Sala Margarida Xirgu.

Organitza: CASAP.

Observacions: No cal inscripció. Cal portar màrfega i roba còmoda.

Musicoteràpia

Sessió teòric-pràctica sobre el valor terapèutic de la música.

Horari: 12.00 – 13.30 h.

Lloc: Biblioteca Ramon Fernàndez

Jurado – Espai Margarida Xirgu.

Organitza: Ajuntament – àrea de Salut.

Observacions: Cal inscripció prèvia a la Biblioteca.

Xerrada a Ràdio Castelldefels

Conversa sobre prevenció i promoció de la salut mental.

Horari: 12.00 h.

Lloc: Ràdio Castelldefels.

Organitza: CASAP

Conferència-taller “Parlem de l'estrès i l'ansietat”

Reflexió pràctica sobre com gestionar l'estrès i l'ansietat.

Horari: 18.00 – 20.00 h.

Lloc: Espai del Mar.

Organitza: Ajuntament – àrea de Participació Ciutadana.

Observacions: Cal inscripció prèvia al **formulari**.

11 d'octubre

loga en família

Sessió per a una persona adulta amb un infant.

Horari: 10.00 – 12.00 h

Lloc: Espai del Mar

Organitza: Ajuntament – àrea de Participació Ciutadana

Més informació

17 d'octubre

Teatre “Eucaristia” (Brots)

Ritual escènic sobre creences, estereotips i estigma en salut mental.

Horari: 20.00 h.

Lloc: Teatre Plaza.

Organitza: Ajuntament – Salut.

Observacions: Entrades gratuïtes disponibles a partir de l'1 d'octubre.

Més informació



31 d'octubre

Dia Mundial del Cuidador

Projecció del curt **París 70** i taula rodona sobre la figura del cuidador.

Horari: 10.30 – 12.00 h.

Lloc: Biblioteca Ramon Fernàndez Jurado – Sala Margarida Xirgu

Organitza: Comissió de cuidadors de la Taula de Salut Mental



Totes les activitats són gratuïtes. Algunes requereixen inscripció prèvia.
Consulta el programa complet a l'**espai web**
i les activitats individuals a l'**agenda municipal**.



**Ajuntament
de Castelldefels**



**Diputació
Barcelona**



**Taula de
Salut Mental**



**Parc Sanitari
Sant Joan de Déu**
Xarxa de Salut Mental



casaf
castelldefels atenció primària
CAN BOL



Institut Català de la Salut
Atenció Primària



Orienta
xarxa mental d'atenció i acompanyament



ISTEA
Dinamització i suport
a l'educació



ARTiMENT
Atenció i suport a la salut mental



CASAF
Atenció i suport a la salut mental



**TAMARA
Deltacoop**



**Espai Jove
La Masia**



**Castelldefels
FEM ESPORT**



**Biblioteca
Ramon Fernández Jurado**
Castelldefels