

# Dia Mundial de la Salut Mental: una oportunitat per trencar barreres



Combatre el desconeixement i la desconfiança que provoquen les malalties mentals és l'objectiu que persegueix el Dia Mundial de la Salut Mental, que es commemora el 10 d'octubre. Els trastorns

Unes 200 persones van participar a la caminada per la salut mental l'any passat, amb sortida al parc Torras Villà. Enguany es tornarà a fer.

mentals afecten una de cada quatre persones, i sovint impliquen una estigmatització social de les persones que els pateixen. El programa dissenyat per les diferents administracions i entitats que hi treballen vol fer reflexionar al voltant de la realitat d'aquests malalts i donar veu als col·lectius afectats, per desmuntar estereotips. Una taula rodona sobre els problemes de conducta a l'adolescència (5 d'octubre); una obra de teatre, i una taula debat sobre salut mental i món laboral (10 d'octubre); una caminada pels voltants de Granollers i el lliurament de premis del concurs de cartells convocat pel Dia Mundial de la Salut Mental (16 d'octubre); i dues exposicions (sobre autoretrat de les emocions al Restaurant Anònims) i dels treballs presentats al concurs de cartells (Biblioteca Roca Umbert) són activitats que es duran a terme a Granollers.

Llinars i la Garriga, amb entitats dedicades a la salut mental, també acullen activitats de sensibilització. Més info: [www.granollers.cat](http://www.granollers.cat)

## Primera xerrada de l'Aula de la Salut



El psicòleg Josep Matalí, de l'Hospital de Sant Joan de Déu, participarà a la ponència inaugural del curs 2016/17 de l'Aula de la Salut.

Una nova edició de l'Aula de la Salut comença el curs el dimecres 5 d'octubre. Serà amb una xerrada sobre els problemes de conducta a l'adolescència (inclosa al programa d'activitats pel Dia Mundial de la Salut Mental), amb els psicòlegs Josep Matalí (Hospital de Sant Joan de Déu), Jordi Bernabeu (servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers) i Daniel Cruz com a moderador (18 h, Museu de Ciències Naturals).

El curs de l'Aula de la Salut, pensat per acostar qüestions de salut, els seus professionals i serveis als ciutadans, continuarà amb una xerrada sobre tecnologia i adolescència a càrrec d'Isidre Plaza i Laia Porta (16 de novembre); els trastorns alimentaris i com es poden prevenir, amb Sònia Pitarch (18 de gener); eines per comprendre l'adolescència, a càrrec de Núria López (15 de març) i l'heterosexualitat, amb Isabel Ferràndiz i Laura Martín (17 de maig). Totes les sessions es faran a les 6 de tarda a la Biblioteca Roca Umbert o bé al Museu de Ciències Naturals. Més info, [www.ajuntamentdegranollers.cat](http://www.ajuntamentdegranollers.cat)

## Mostra per evitar el malbaratament d'aliments

Del 10 al 27 d'octubre es pot visitar a la Biblioteca Can Pedrals la mostra "Som gent de profit", que promou bones pràctiques per reduir el malbaratament alimentari. És una producció de l'Agència de Residus i la Generalitat adreçada al públic general, estudiants de primària i 1r d'ESO. Amb plafons visuals i manipulatius, parla de com planificar la compra, la conservació dels aliments i els menús d'aprofitament. L'exposició es complementa amb un taller dinamitzat per actors. Els centres interessats, podeu contactar amb Salut Pública (tel. 93 842 66 68).

**SOM GENT DE PROFIT**

[www.somgentdeprofit.cat](http://www.somgentdeprofit.cat)