



# La Setmana de la Salut Mental començarà el 10 d'octubre

- **Del 10 al 16 d'octubre, Pineda organitza activitats per cuidar de la salut mental des de diferents àmbits**
- **Hi col·laboren diversos serveis de l'Ajuntament de Pineda de Mar en coordinació amb altres administracions**

L'informe de Salut Mental del 2022 presentat per l'Organització Mundial de la Salut incideix en l'augment de casos amb trastorns mentals arreu del planeta. Segons les seves xifres, 1 de cada 8 persones en pateix algun, essent els més comuns els trastorns d'ansietat i depressius. A casa nostra, l'Enquesta de Salut de Catalunya del 2020 va recollir que gairebé una quarta part de la població major de 15 anys patia de malestar emocional.

Davant d'aquest escenari, el Pla Local de Salut de Pineda de Mar 2021-2025 fixava com a objectiu reduir la prevalença de trastorns mentals, contribuint a una millora a través de la promoció de la salut. La Setmana de la Salut Mental forma part de les actuacions previstes al pla, que pretén enfocar la problemàtica amb transversalitat. En l'organització hi participen diferents regidories de l'Ajuntament, com Urbanisme, Salut, Mediambient, Benestar Animal, Esports i Joventut, que col·laboren amb l'Àrea Bàsica de Salut i la Cooperativa de Salut Mental del Maresme i La Selva.

## Programa d'activitats

Totes les activitats es portaran a terme entre els dies 10 i 16 d'octubre, ambdós inclosos. La Taula Rodona <<Com podem millorar la Salut Mental des del món local>> obrirà la programació el 10 d'octubre a les 12.00h a l'Auditori Innova, amb Sergi Raventós Panyella, cap de l'oficina del Pla Pilot per implementar la Renda Universal Bàsica a Catalunya. Durant la setmana també es tindrà una parada als mercats amb dues tècniques expertes en salut que atendran a tots aquells que vulguin rebre informació. El Banc del Temps hi participarà amb una sessió d'aeròbic el dia 16 a les 09.00h al passeig del mar davant el Taurus, i la Biblioteca Manuel Serra i Moret oferirà una exposició documental sobre salut mental.



Ajuntament  
de Pineda de Mar

### **Programa específic de Joventut**

Des de l'Espai Jove-Can Jalpí s'oferiran quatre activitats per a potenciar la salut en comunitat. Dimarts 11, a les 18.00h amb l'obra de teatre <<Crush, tothom pot caure>>. Dijous 13, a les 17.30h, taller d'iniciació al Mindfulness. Divendres 14, també a les 17.30h, fer esport amb una sessió d'entrenament. Per últim, dissabte 15, a les 17.00h, una ruta de muntanya per a gaudir de la natura.

Plaça Catalunya, 1 – 08397 Pineda de Mar

Tel. 93 767 15 60 - [www.pinedademar.cat](http://www.pinedademar.cat)