

# FULL TRIMESTRAL

## SETEMBRE- DESEMBRE 2023

### TROBADA FAMILIAR “DIA MUNDIAL DE LA SALUT MENTAL”

El dia 7 d'octubre hem celebrat tot plegats el dia mundial de la salut mental, amb una sortida a Vallbona de les Monges, Lleida. hem conegut part de la història del Monestir de Vallbona que té més de 800 anys. Ha estat una sortida molt exitosa on van participar més de 40 persones, socis, familiars, participants i professionals de la nostra associació. Moltes gràcies a tots per participar.



### CELEBRACIÓ 25è ANIVERSARI DE L'ASSOCIACIÓ, PRESENTACIÓ DEL NOU LOGO I BRINDIS DE NADAL



El divendres 15 de desembre es va fer la presentació del nou logotip corporatiu. Es va fer coincidir amb el 25è aniversari de l'entitat i el brindis de Nadal.

La trobada va ser tot un èxit, van participar més de 60 persones, socis, familiars, participants, representants de l'Ajuntament com d'altres institucions.

La presidenta de l'entitat, Sra. Montserrat Garcia, va expressar la seva satisfacció amb la nova identitat corporativa i va destacar que aquesta renovació representa un pas endavant, molt important, en la missió de l'Associació envers les famílies i les persones amb problemes de salut mental.

### PRESENTACIÓ GAM “EL DOL PER SUÏCIDI”

El dimecres 8 de novembre es va fer una presentació al Centre Cívic Nord per donar a conèixer el GAM (Grup d'Ajuda Mútua) de la nostra Associació. Aquesta presentació ha anat dirigida a persones que han viscut una mort per suïcidi i a les que afecta per tota la vida.



**CELEBREM LA CASTANYADA**

El dia 27 d'octubre vam celebrar la Castanyada amb moniatos al forn i castanyes. Tothom ha gaudit d'aquesta celebració que es va desenvolupar a l'activitat de Cafè i tertúlia, en el nostre Club Social.

**DINAR DE NADAL "ESPAI PER DONES"**

El dia 18 de desembre vam celebrar el Nadal amb un dinar al bufet lliure xinès d'Igualada.

A sobre ens hem fet l'amiga invisible i totes hem rebut un detall amb molta estima.

**ACTIVITATS AMB MAJOR ÈXIT DEL TRIMESTRE****MANUALITATS****CAFÈ TERTÚLIA**
**III JORNADES INTERDISCIPLINÀRIES DE  
SALUT MENTAL DE LA CATALUNYA CENTRAL**  
**El Suïcidi: Desafiaments**

El divendres 27 d'octubre vam participar en les jornades interdisciplinàries de salut mental de la Catalunya Central. Hem parlat del Suïcidi i desafiaments. La nostra associació ha estat representada per la nostra presidenta Montserrat Garcia.

**BUSQUEM  
VOLUNTARIS/ES**

Si coneixes alguna persona que vulgui ajudar a les professionals en les activitats i conèixer de més a prop la salut mental, que contacti amb nosaltres.

**GAM (Grup d'Ajuda Mútua)**

GAM per **famílies**, cada primer dimecres de mes.

GAM en **Primera Persona**, cada divendres. Grup autogestionat pels participants del Club.

GAM **supervivents mort per suïcidi**, cada últim divendres de mes.

